Taktik - Guideline

TAKTIK ÜBUNGSKATALOG

MARCO SCHEITERBAUER

Taktik Guideline 2017

Definition Taktik:

Der Begriff **Taktik** kommt aus dem griechischen: tatiké = **Kunst des Aufstellens und der Anordnung** und bezieht sich im heutigen Sprachgebrauch auf verschiedene Bereiche:
Auch allgemein spricht man von Strategie oder Taktik im Zusammenhang von geplantem Handeln. Strategisches Handeln ist dabei langfristig, taktisches Handeln mittelfristig und operatives Handeln kurzfristig angelegt.
Taktik ist immer geprägt von den zur Verfügung stehenden Mitteln, dementsprechend befindet sich die Taktik im steten Wandel. (Wikipedia)

Weitere Definition

Unter **Taktik** versteht man das planmäßige, auf die eigene und gegnerische Leistungsfähigkeit und die äußeren Umstände abgestellte Verhalten in einem Einzel- oder Mannschaftswettkampf (s. Zech 1971, 494)

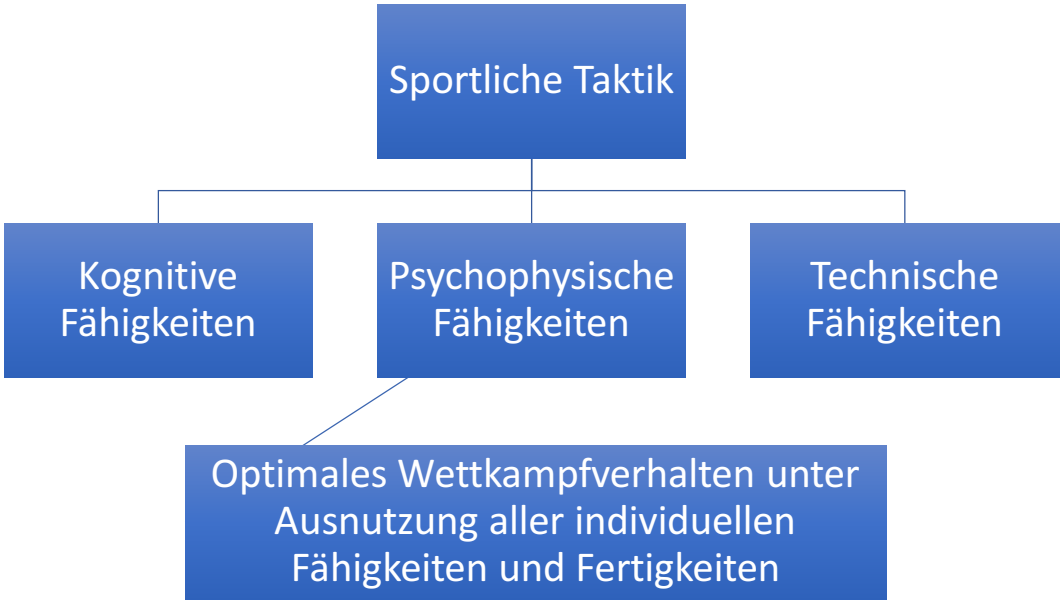
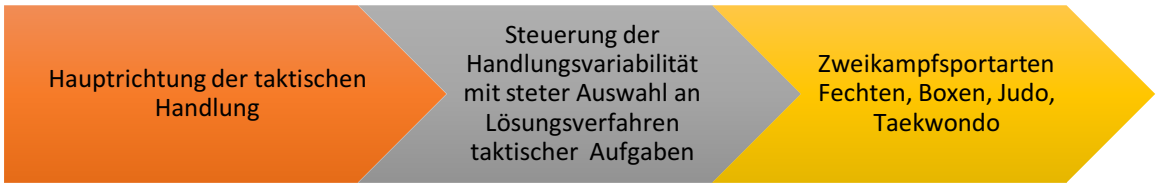


Abb. Optimale Training S. 6005

Arten der sportlichen Taktik

Auch bei der Taktik unterscheidet man zwischen *allgemeiner* und *spezieller* Taktik. Die allgemeine Taktik bezieht sich dabei auf *allgemeine* Regeln und Gesetzmäßigkeiten des taktischen Handelns, die *spezielle* Taktik hingegen ist sportartspezifisch und bedarf einer entsprechenden Schulung.

Bedeutung der speziellen Taktik



Die Hauptrichtung der taktischen Handlung in den Zweikampfsportarten (in Anlehnung an Iwoilow 1973, 127 modifiziert M.Scheiterbauer 2017)

Handlungskomplex

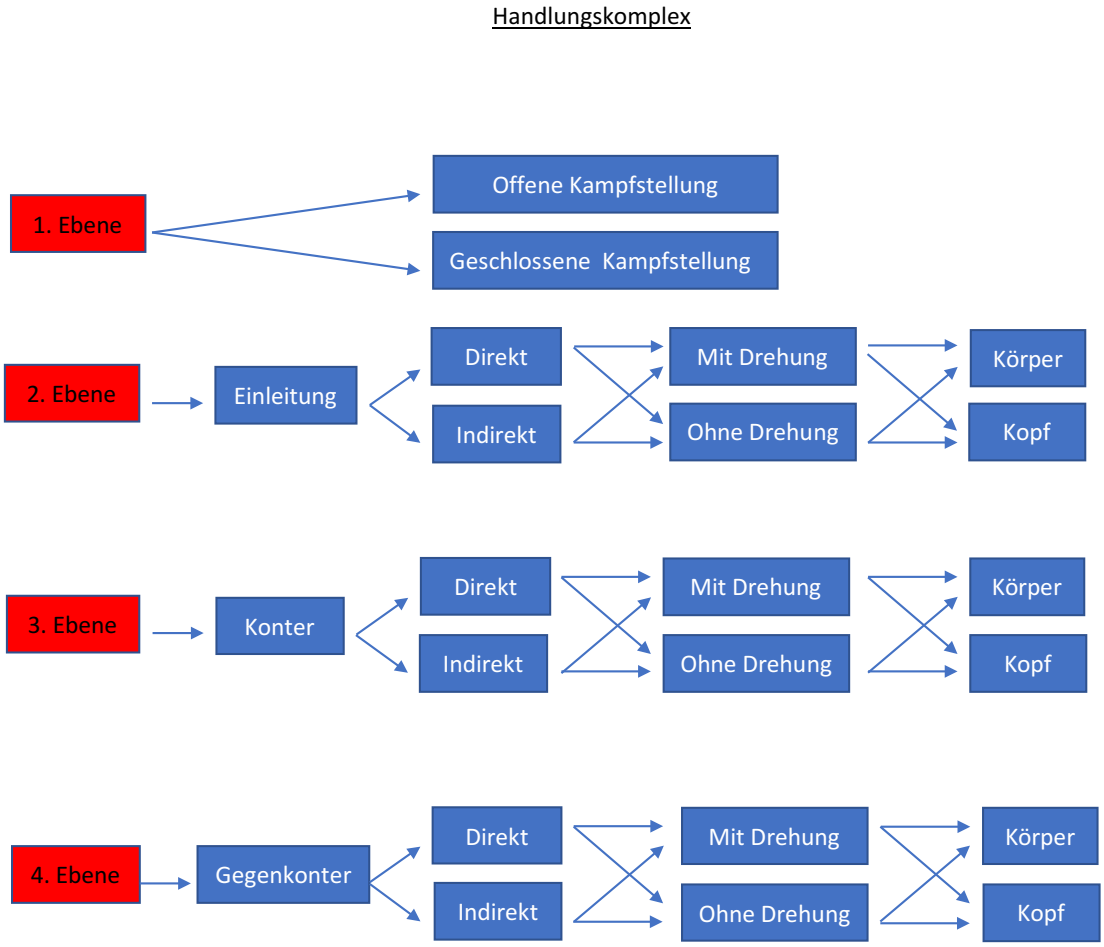
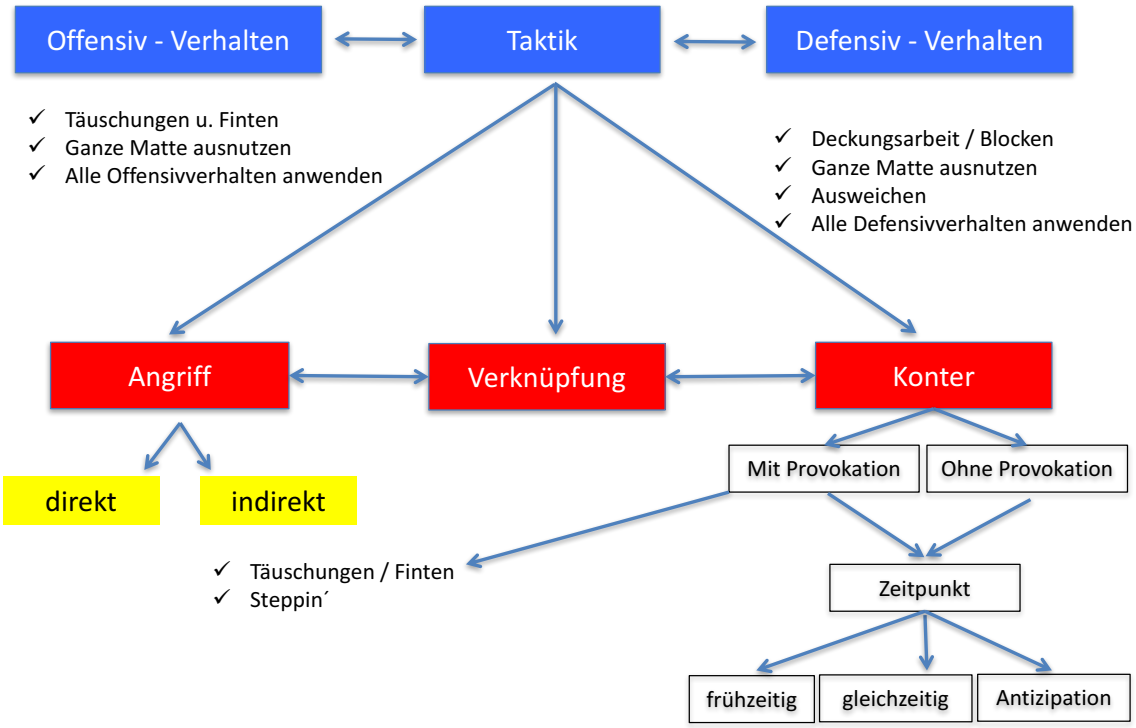


Abb. Handlungskomplex

Wettkampfsystem - Übersicht



Deutsche Taekwondo Union

Abb. Taekwondo

Taktik in Zweikampfsportarten

In den Sportarten, in denen taktisches Verhalten später wesentlich mit leistungsbestimmend ist – wie vor allem in den Spiel- und Zweikampfsportarten ist von Beginn an auf eine den langfristigen Trainingsprozess begleitende Taktik-Ausbildung zu achten!
Quelle: Optimales Trainings S. 610

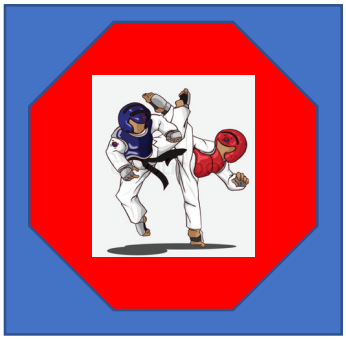
Die Taktik soll an den Athleten und an den Gegner angepasst werden. Eine taktisch / strategische Grundeinstellung soll im langfristigen Leistungsaufbau herausgearbeitet werden. Das Wechseln und das bewusste einsetzen von Taktiken und Strategien kann nur gelingen wenn diese wettkampfstabil trainiert wurden und unter Wettkampfbelastung abrufbar sind.

<u>Taktische Einteilung der Runden</u>

Jede Runde sollte mit einem Punktvorsprung beendet werden. Dies verschafft Sicherheit und ein positives Wettkampfgefühl – es wirkt motivierend. Für den Gegner ist es ein mentaler Nachteil jeweils mit einem Punkterückstand in die Pause zu gehen.

Positionsmanagement

Ein gutes Positionsmanagement soll dafür sorgen, dass keine Punkte für das Verlassen des Oktagons / Wettkampffläche abgegeben werden. Aufgrund dessen soll der eigene Kämpfer immer bestmöglich in der Mitte des Oktagons positioniert sein. Von hier aus kann Druck auf den Gegner ausgeübt werden und der Kontrahent am Mattenrand in Bedrängnis gebracht werden.



Offensiv - Taktik

Der Athlet baut seinen Kampfstil auf Angriffsaktionen auf. Konzentriert sich hauptsächlich auf sich. Er hat einen natürlichen Drang nach vorne. Setzt den Gegner immer unter Druck.
Besonders geeignet für:

- ✓ Schnellkräftige-
- ✓ Konditionsstarke -
- ✓ Kombinationsstarke-
- ✓ Aggressive-
- ✓ Mutige-
- ✓ Selbstbewusste-
- ✓ Risikobereite Athleten

Defenisv – Taktik

Der Athlet baut seinen Kampfstil auf Konteraktionen auf. Konzentriert sich auf die Lücken des Gegners, in dessen Angriffe. Der Athlet geht kein unnötiges Risiko ein.
Besonders geeignet für:

- ✓ Ruhige-
- ✓ Nervenstarke-
- ✓ „Timingstarke-“
- ✓ Strategen-
- ✓ Hohe Kampfintelligenz
- ✓ Man muss den Kampf lesen können (antizipieren = vorausahnen)
- ✓ Gutes Bewegungsgefühl muss vorhanden sein (Abstandsgefühl)

Taktik Pressing

Der Athlet versucht den Gegner immer unter Druck zu setzten, um so mögliche Fehler des Gegners zu provozieren und damit zu Punkten. Angriffe werden schnell eingeleitet, der Gegner wird physisch und psychisch zu Fehlern verleitet. Der Gegner wird an den Mattenrand gedrängt. Angriffe des Gegners werden unmittelbar gekontert oder verhindert, danach wird sofort wieder zu Gegenangriff eingeleitet. Hohes Tempo und Mehrfachkicks sowie Schlagkombinationen setzen den Gegner zusätzlich unter Druck.

- ✓ Pressing bekannt aus dem Fußball: Frühes stören, nah am Mann, hohes Tempo!
- ✓ Achtung: Hierfür sind gute konditionelle Werte Voraussetzung, sowie schnelles Handeln bei hohem Kampftempo nötig.

Taktik – Keep in Motion

Keep in Motion bedeutet:

- ✓ Immer in Bewegung bleiben. Leichtfüßig auf jede Bewegung des Gegners reagieren. Den gesamten Raum der Wettkampffläche nutzen. Beispiel die Leichtfüßigkeit eines
- ✓ Muhammed Alis: Fly like a butterfly sting like a bee
- ✓ Keine feste Auslage (stetiges Wechseln der Auslage)

Gegner soll von seinen eigenen Stärken abgelenkt werden
Gegner soll zu Fehler verleitet werden
Gegner soll kein erkennbares Muster ausmachen können

Golden Kick

Der „Golden Kick“ bedarf einer besonderen Betrachtung im Bereich Taktik. Die entscheidende vierte Runde stelle eine besondere mentale Herausforderung für Athlet und Trainer dar.

Auszug aus WOT April 2017

Entscheidung bei Unentschieden (4. Runde)

. 13.1. Ablauf der 4. Runde

Steht nach 3 Runden kein Sieger fest, so wird eine 4. Runde („Golden Point- Runde“) mit einer Minute Kampfzeit durchgeführt. Falls eine 4. Runde durchgeführt wird, werden alle Punkte aus den ersten drei (3) Runden gestrichen. Der Kämpfer, der zuerst einen oder mehrere gültige Punkte erzielt oder dessen Gegner zwei “Gam-jeoms” erhält, wird zum Sieger erklärt.

13.2. Überlegenheitskriterien

Fällt in der 4. Runde kein gültiger Punkt, wird nach Beendigung der Runde der Sieger nach folgenden Überlegenheitskriterien entschieden:

a) Der Kämpfer, der die meisten Treffer auf der PSS Weste in der 4. Runde erzielen konnte
b) Falls die Anzahl der Treffer auf der PSS Weste gleich ist, so gewinnt der Kämpfer, der die meisten Runden in den ersten drei Runden gewonnen hat
c) Falls die Anzahl der gewonnen Runden gleich ist, so gewinnt der Kämpfer, der weniger “Gam-jeoms” in allen vier Runden erhalten hat.
d) Falls die oben aufgeführten Kriterien gleich sind, so entscheiden der Kampfleiter und die Punktrichter die Überlegenheit in der 4. Runde mit der Überlegenheitskarte. Falls die Entscheidung der Überlegenheit unentschieden ist, so entscheidet der Kampfleiter den Sieger.

Die Beurteilung der Überlegenheitskarte erfolgt nach folgenden Kriterien:
a) Technische Dominanz eines Wettkämpfers durch aggressive Kampfführung.
b) Größere Anzahl der ausgeführten Techniken.
c) Verwendung der höheren Techniken, sowohl in Schwierigkeitsgrad als auch in Kombinationen.
d) Zeigen des besseren Kampfgeists.

Grundregeln Golden Kick:

- ✓ gute Deckung
- ✓ Minuspunkte vermeiden, für Gegner provozieren
- ✓ „Hits“ kreieren
- ✓ sicher kämpfen
- ✓ offensiv kämpfen

Übungskatalog Taktiktraining

Übungsformen

Taktik Training mit Aufgabenstellung als Sparringsform durchgeführt. Das Sparring kann zur qualitativen Beurteilung Videoaufgezeichnet werden. Zur quantitativen Beurteilung eignet sich das elektronischen Wertungssystem durchgeführt werden. Alle Übungen müssen wettkampfnah trainiert werden. Mit hohen bis höchsten Wettkampftempo.

Übung Nr. 1

Durchführung:

Trainer vergibt vor dem Beginn der Runde für eine fest vorgegebene Zeit (z.B. 1 min. oder 1 Runde 2 min.) die taktische Ausrichtung. Danach erfolgt der Wechsel der Aufgabenstellung.

Partner A taktische Aufgabe: Offensiv kämpfen
Partner B taktische Aufgabe: Defensiv kämpfen

Variation: Trainer kann per akustischem Signal oder Zuruf die taktische Ausrichtung während der vorgegebenen Zeit variieren.

Übung Nr. 2

Trainer vergibt vor dem Beginn der Runde für eine fest vorgegebene Zeit (z.B. 1 min. oder 1 Runde 2 min.) die taktische Ausrichtung. Danach erfolgt der Wechsel der Aufgabenstellung.

Partner A taktische Aufgabe: Pressing
Partner B taktische Aufgabe: Frei gewählte taktische Ausrichtung

Variation: Trainer kann per akustischem Signal oder Zuruf die taktische Ausrichtung während der vorgegebenen Zeit variieren.

Übung Nr. 3

Trainer vergibt vor dem Beginn der Runde für eine fest vorgegebene Zeit (z.B. 1 min. oder 1 Runde 2 min.) die taktische Ausrichtung. Danach erfolgt der Wechsel der Aufgabenstellung.

Partner A taktische Aufgabe: Keep in Motion
Partner B taktische Aufgabe: Frei gewählte taktische Ausrichtung

Variation: Trainer kann per akustischem Signal oder Zuruf die taktische Ausrichtung während der vorgegebenen Zeit variieren.

Übung Nr. 4

Golden Kick

Variante 1:
Trainer gibt Technik vor mit der im Golden Kick gepunktet werden soll
Variante 2:
Athlet gibt Technik vor mit der er im Golden Kick punkten will
Variante 3:
Offene Situation Athlet entscheidet im für ihn richtigen Moment über die gewählte Technik
Variante 4
Offene Situation Trainer entscheidet im für ihn richtigen Moment über die gewählte Technik

Situationstraining

Übung Nr. 5

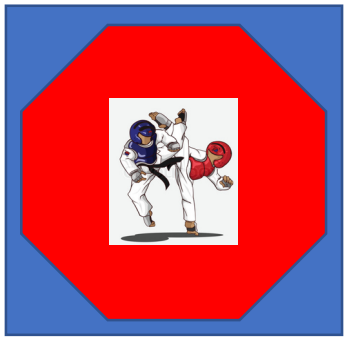
Trainer gibt Situation vor:

Punktevorsprung – Partner A muss Punktevorsprung halten oder ausbauen
Punkterückstand – Partner B muss Punkterückstand aufholen
Gleichstand – Partner A und B müssen die Runde erfolgreich abschließen

Übung Nr. 6

Trainer gibt Situation (Punktestand und Zeit) und Position vor. Jeder Kämpfer soll seine Kampfsituation erfolgreich lösen.

Verbleibende Zeit in der 3. Runde 10 Sek.
Punktestand 6 – 4 für Partner A
Aufgabe:
Partner A Punktevorsprung halten oder ggf. ausbauen – Steht 1 m vor Mattenrand
Option 1: Positionstausch Richtung Mattenmitte
Option 2: Position halten „über die Zeitbringen“
Option 3: Kontertechnik – Punktevorsprung ausbauen
Partner B soll Situation erfolgreich lösen
Option 1: Körpertreffer -> 4. Runde
Option 2: Körpertreffer + Minuspunkt -> Sieg
Option 3: Jede höherwertige Technik -> Sieg



Übung Nr. 7

Trainer gibt Situation (zu verwendende Technik) vor. Beide Athleten versuchen ihre Runde erfolgreich zu bestreiten.

Partner A: Kämpft mit vorgegeben Techniken, dies kann eine Technik oder mehrere vorgegebene Techniken sein.
Partner B: Erkennt Taktik oder Techniken und entwickelt sofort „Gegenstrategie“

Übung Nr. 8

Trainer gibt Situation vor - bestimmte Eigenschaft diese können sein.

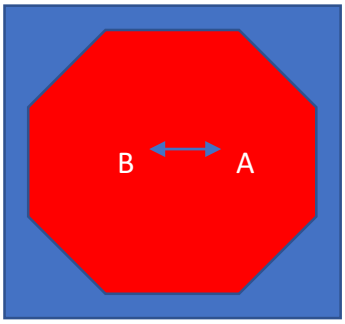
- ✓ Im Infight arbeiten
- ✓ Besonders viele Drehtechniken verwenden
- ✓ Kombinationen und Mehrfach Kicks verwenden
- ✓ Häufig mit Fauststoß kontern
- ✓ Sehr viel Druck aufbauen
- ✓ „Unsauberes Kämpfen“
- ✓ Das Tempo „verschleppen“
- ✓ Hohes Tempo
- ✓ Kopftechniken

Partner A kämpft nach Vorgabe des Trainers
Partner B erkennt Muster richtig und entwickelt sofort „Gegenstrategie“.

Übung Nr. 9

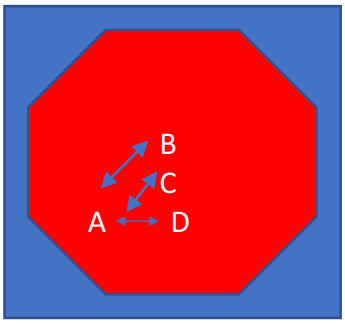
Positionsmanagement

Partner A wechselt durch Bewegung / Täuschungen und Finten oder Techniken Platz mit Partner B.
Übung in Sparringsform jeweils im Wechsel durchführen



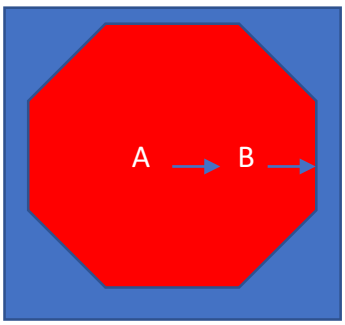
Variation 4er Gruppe

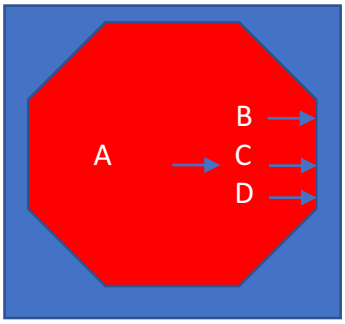
Partner A wechselt durch Bewegung / Täuschungen und Finten oder Techniken Platz mit Partner B gleich im Anschluss C und D. Partner B, C, D halten ihre Position.
Übung in Sparringsform jeweils im Wechsel durchführen



Übung Nr. 10

Partner A versucht Partner B Richtung Mattenrand oder über den Mattenrand zu kicken. Partner B haltet Position. Partner A hat das Ziel Punkte zu erzielen, Minuspunkte zu provozieren und B an den Mattenrand zu drängen. Übung in Sparringsform und im Wechsel durchführen.



Variation 4er Gruppe

Partner A versucht Partner B, C und D in Richtung Mattenrand oder über den Mattenrand zu kicken. Partner B, C und D haltet die Position. Partner A hat das Ziel Punkte zu erzielen, Minuspunkte zu provozieren und B, C und D an den Mattenrand zu drängen. Übung in Sparringsform und im Wechsel durchführen.