



praxisnah trainieren

Teil 1

Effektiver Einsatz der

Koordinationsleiter im Fußball

Peter Schreiner

Aus dem Inhalt

- ✓ Übungen ohne Ball
- ✓ Übungen mit Ball
- ✓ Kombinationen mit Reifen und Hürden
- ✓ Komplexübungen
- ✓ Partnerübungen
- ✓ Torwarttraining

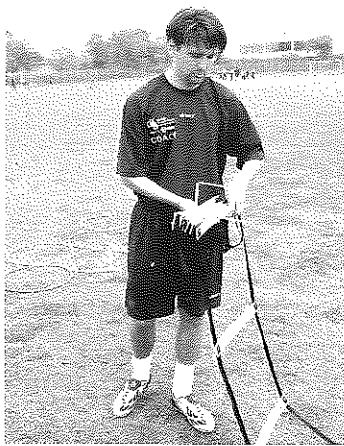
empfohlen von:



Einleitung

Die Koordinationsleiter (KL) - ein praktisches Trainingsgerät

Die Koordinationsleiter ist ein wichtiges Trainingsgerät für das Koordinations- und Schnelligkeitstraining. Sie ist einfach zu transportieren und aufzubauen.



Immer mehr Trainer und Lehrer entdecken die KL für ihr Training.

Dieses Heft soll helfen, die ungeheure Vielfalt der möglichen Übungen und Aufgabenstellungen zu erkennen und somit die KL effektiv einzusetzen.

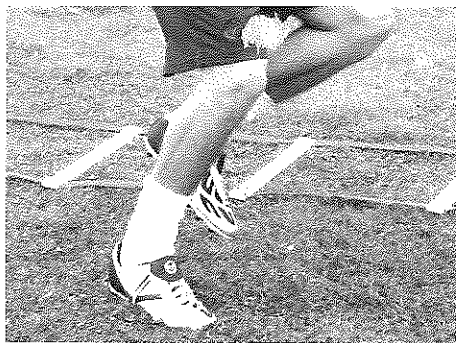
Es gibt zahlreiche Ausführungen von Koordinationsleitern zu unterschiedlich Preisen.

Die in diesem Heft verwendete Profi-Version der KL (siehe unten) hat folgende Eigenschaften: Sie hat ein hohes Eigengewicht, lässt sich halbieren (zwei kleine KL, Anordnung im rechten Winkel), hat eine Vorrichtung, mit

der man sie ordnungsgemäß transportieren kann. Die Querverstrebungen lassen sich verstellen.

Effektiver Einsatz der KL

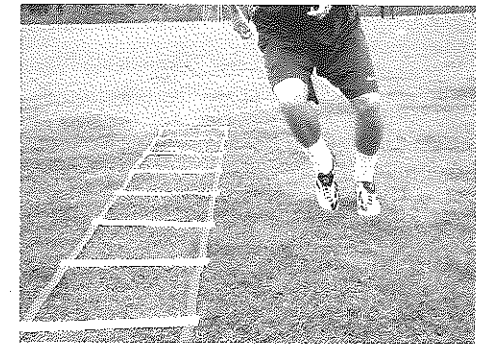
- ✓ Es haben sich drei Übungsstufen beim Einsatz der KL bewährt (siehe S.5).
- ✓ Der Trainer sollte Alters- und Leistungsniveau der Sportler beachten.
- ✓ Erholungsphasen einplanen - nur im ausgeruhten Zustand üben.
- ✓ Die Koordinationsleiter regelmäßig eingesetzt (bringt große Fortschritte im Bereich der Koordination und Schnelligkeit).



Drei Übungsstufen:

Neue und ungewohnte Bewegungen mit der KL muss der Trainer stufenweise entwickeln, damit die Spieler sich Schritt für Schritt steigern können.

Hohe Schrittfrequenz und Lauftempo werden erst dann gefordert, wenn die Bewegungsausführung korrekt ist.



1. Erproben

In der ersten Phase probieren die Spieler die neue Bewegung aus.

Die Bewegungsaufgabe sollte technisch einwandfrei ausgeführt werden. Der Trainer korrigiert Fehler sofort.

Die Übungen sehen oft sehr einfach aus, so dass die Spieler zu schnell werden, weil sie sich überschätzen. Schnelligkeit und hohe Frequenz folgen zwangsläufig, wenn die Spieler Sicherheit gewonnen haben.

2. Tempo steigern

In der zweiten Phase wird das Tempo gesteigert. Die technische Ausführung steht weiterhin im Vordergrund. Der Trainer achtet von Anfang an darauf, dass der Abstand zum Vordermann mindestens vier Felder beträgt.

3. Maximale Geschwindigkeit

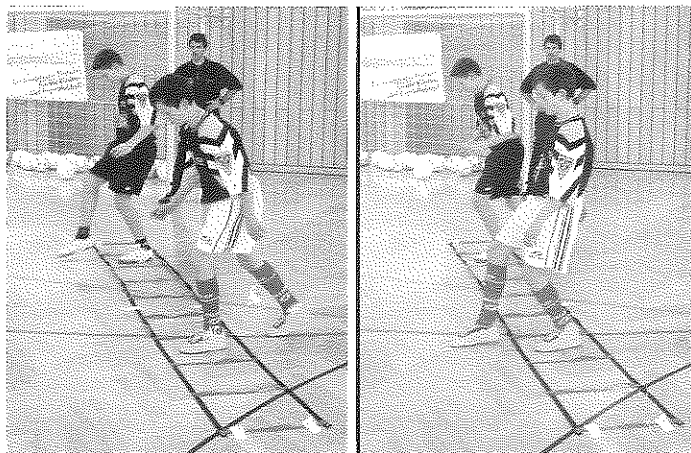
In der dritten Phase sollten die Spieler in der Lage sein, die maximale Schrittfrequenz, bzw. das maximale Lauftempo mit korrekter Technik zu erreichen. Dabei ist der Armeinsatz von großer Bedeutung.

Die Koordinationsleiter fördert:

- ✓ Schnelligkeit und Reaktion
- ✓ Konzentration
- ✓ Gleichgewichtsgefühl
- ✓ Koordination

Geeigneter Untergrund für die KL

Der Untergrund ist für den Einsatz der KL sehr wichtig. Rasen, Kunstrasen und Aschenplätze sind am besten geeignet, weil die KL dort sehr gut haftet. In der Halle müssen besonders KL, die ein geringes Eigengewicht haben, mit Klebestreifen befestigt werden. Wenn dies nicht ausreicht, kann man Anfang und Ende der KL mit kleinen Kästen fixieren, die man dann auch in die Übungen mit einbeziehen kann (abschließender Sprung über oder auf den Kasten).



Beim Training auf einem Rasenplatz, sollte der Trainer eine geeignete Stelle suchen, denn die vielen kleinen Fußbewegungen können den Rasen stark belasten. Randstücke oder Nebenflächen eignen sich ausgezeichnet zum Training mit der KL.

Koordination - Basis für Spitzenleistungen

Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Leistungsvoraussetzung für das Erzielen von Spitzenleistungen. Eine große Anzahl von Muskeln ist notwendig, damit der Körper eines Spielers sportliche Bewegungen zielgerecht, schnell, kraftvoll und ausdauernd ausführen kann. Daher sollten die Muskeln des Fußballers durch ein hervorragend ausgeprägtes Nervensystem gesteuert werden.

Technikorientiertes Koordinationstraining

Wenn die Spieler sich sehr auf die sportspezifischen Techniken hinter der KL konzentrieren, besteht die Gefahr, dass sie die Aufgaben in der KL nachlässig erledigen. Der Trainer sollte Fehler sofort korrigieren und die Spieler anleiten, sich auf beide Aufgabengebiete (Koordinationsübungen/ Fußballtechniken) zu konzentrieren.

Bedeutung der Laufkoordination im Fußball



Der moderne Fußball zeichnet sich durch ein hohes Spieltempo aus. Die Spieler stehen nicht nur bei Aktionen mit dem Ball unter Zeitdruck, vielmehr sind plötzliche Richtungswechsel, rasante Sprints in den freien Raum, blitzschnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff gefordert, um erfolgreich Fußball zu spielen. Die Anforderungen an die Fußballer sind so hoch, dass eine spezielle und systematische Schulung der Laufkoordination, insbesondere der Lauftechnik und des Laufrhythmus, unbedingt notwendig ist. Die fußballspezifische Schulung der Laufkoordination gewinnt somit eine immer größere Bedeutung für das Training mit Fußballern in allen Leistungsklassen.

Training der Laufkoordination für Fußballer



Die Laufleistung eines Fußballers unterscheidet sich erheblich von der eines Leichtathleten. Sprünge, Richtungsänderungen, Aktionen am Ball sowie Zweikämpfe vor oder nach einem Sprint, erfordern ein ständiges Anpassen der Schrittlänge und der Schrittfrequenz auf die sehr unterschiedlichen Spielsituationen.

Dies macht eine variable, flexible und zweckmäßige Anwendung der Lauftechniken im Spiel notwendig. Die KL schult sehr gut die erforderlichen Bewegungs-

formen (Lauf- und Sprungbewegungen) und ist somit aus einem modernen Fußballtraining nicht mehr wegzudenken.

Schnelle Fußballarbeit



Das gezielte Training der Laufkoordination für Fußballer erfordert eine Schwerpunktsetzung innerhalb der Trainingseinheiten.

Die **“schnelle Fußballarbeit”**, d.h. das blitzschnelle Zusammenspiel von Nerven und Fußmuskulatur, steht Vordergrund. Das Training der Schnelligkeit und das Erreichen

einer sehr hohen Schrittfrequenz sind das oberste Ziel des Trainings mit der KL, denn sie sind enorm wichtig im modernen Fußball.

Kleine, flinke Schritte sorgen dafür, dass der Spieler in jedem Augenblick in der Lage ist, die Bewegungsrichtung zu ändern. Dies ermöglicht es ihm, seinen Körper zu kontrollieren und schnell und in jede beliebige Richtung zu beschleunigen. Er sollte imstande sein, aus einem Zweikampf mit kleinen Schritten schnell in einen langgezogenen Sprint überzugehen.

Fußarbeit und Torschuss

Eine hervorragende Fußballarbeit ist die Voraussetzung für eine gute Schusstechnik, denn nur das ständige Anpassen des Abstandes zum Ball bringt den Spieler in die beste Schussposition.

Dies gilt auch für die Ballannahme unter Bedrängnis und für Kopfbälle im Sprung, denn auch dabei ist das Anpassen der eigenen Körperposition zum Ball enorm wichtig.



Dank

Mein Dank gilt allen Spielern, die bei den Fotoaufnahmen mitgewirkt haben, den Trainern Ludger Blaswich, Achim Nohlen sowie Peter Hyballa für ihre Mithilfe und Unterstützung.

Ganz besonders möchte ich mich bei Marion Becker-Richter bedanken. Ihre Unterstützung im Bereich der digitalen Bildbearbeitung und graphischen Gestaltung haben die zahlreichen Fotos und Zeichnungen erst ermöglicht.

Übungen ohne Ball

Der Praxisteil beginnt mit dem allgemeinen Koordinationstraining. Es gibt drei Übungsschwerpunkte:

- ✓ Laufbewegungen
- ✓ Sprungbewegungen
- ✓ Kombinationen aus Lauf- und Sprungbewegungen

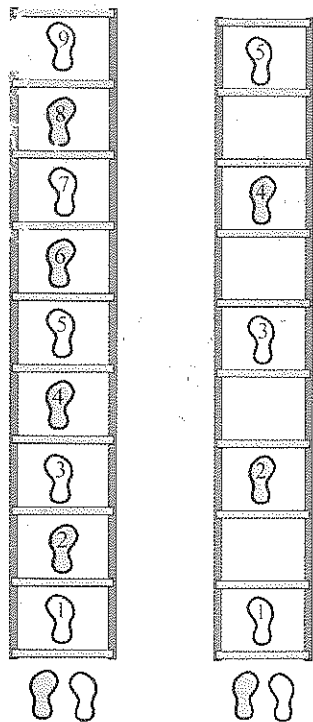
Laufbewegungen - vorwärts



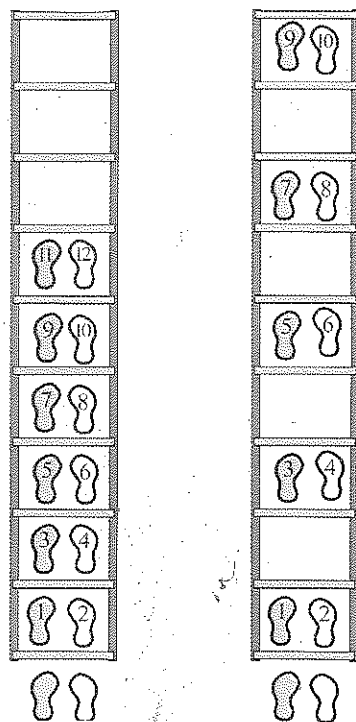
Beim **Einer-Kontakt** führen die Spieler einen Schritt pro Feld aus. Der Trainer achtet darauf, dass die Spieler ihre Arme korrekt einsetzen (Gegenarm nach vorne, synchron zur Beinbewegung, Armhaltung ca. 90 Grad). Beim **Zweier-Kontakt** werden zwei schnelle Schritte in einem Feld ausgeführt.

Der Armschwung sollte sich dem erhöhten Tempo der Beine anpassen. Die Spieler laufen auf den Fußballen.

Einer-Kontakt

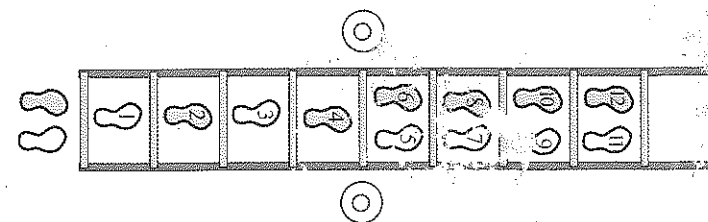


Zweier-Kontakt



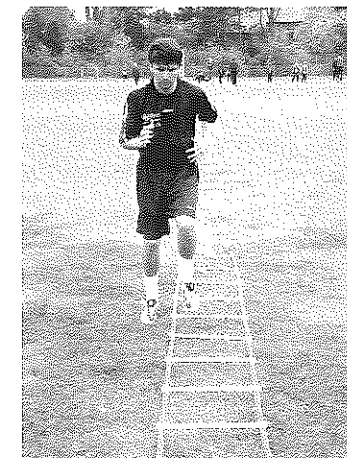
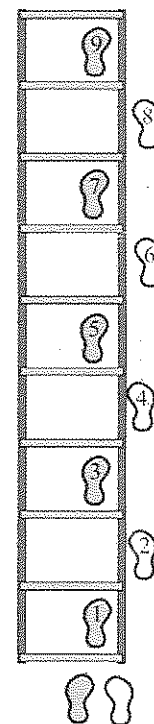
Kombination: Einer- und Zweierkontakt

Den ersten Teil der KL durchlaufen die Spieler im Einer-Kontakt. In der Mitte werden Hütchen aufgestellt, die den Wechsel zum Zweier-Kontakt signalisieren. Diese Übung erfordert Körperkontrolle und Koordination beim schnellen Rhythmuswechsel. Dies gilt besonders für den Wechsel des Armtempo. Das Ziel dieser Übung ist es, den richtigen Armschwung passend zur Beinbewegung zu automatisieren.



Außenlauf

Die Spieler laufen mit einem Bein innerhalb der Koordinationsleiter, während das zweite außerhalb bleibt. Die Spieler müssen darauf achten, dass sie nicht auf die KL treten. Die Lauftechnik darf auf keinen Fall durch diese Zusatzaufgabe leiden.



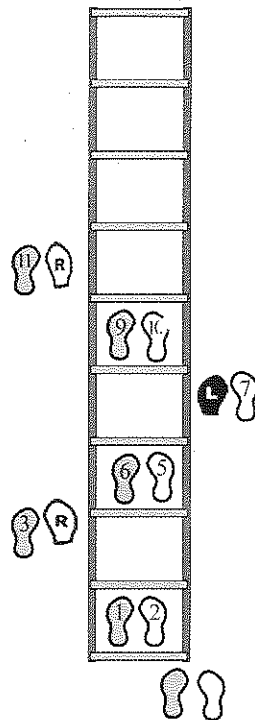
Ausfallschritt (mit Tab)



Alle Sportler müssen in der Lage sein, eine Laufbewegung abzufangen und in eine neue Richtung zu starten.

Dies kann man hervorragend in der KL üben. Die Spieler laufen diagonal im Zweier-Kontakt durch die KL.

Die seitliche Bewegung fangen sie mit einem Tab-Schritt (ohne Gewichtsverlagerung) ab. Sofort nach der kurzen Bodenberührung starten die Spieler in die andere Richtung.



Hopserlauf in der Koordinationsleiter

Der Hopserlauf ist nicht nur für Kinder eine schwierige Bewegung. Dies gilt besonders dann, wenn er bewusst ausgeführt wird.

Häufig kommt es vor, dass nicht der Gegen-, sondern der Parallelarm nach vorne geführt wird.



Der Hopserlauf in der KL erhöht den Schwierigkeitsgrad enorm, denn es sind mehrere Teilaspekte zu koordinieren:

Arm- und Beinbewegungen, Landung und Absprung in den Feldern, ohne die KL zu berühren.



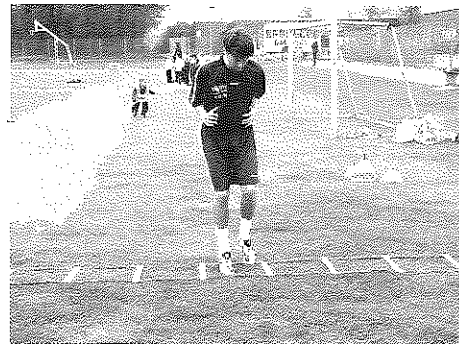
Es gibt folgende Variationen:

- ✓ einfacher Hopserlauf
- ✓ Steighopserlauf
(kräftiger Armeinsatz, Spieler hebt etwas vom Boden ab)
- ✓ Hopserlauf seitlich.

Laufbewegungen - seitlich

Sidesteps - Zweier-Kontakt

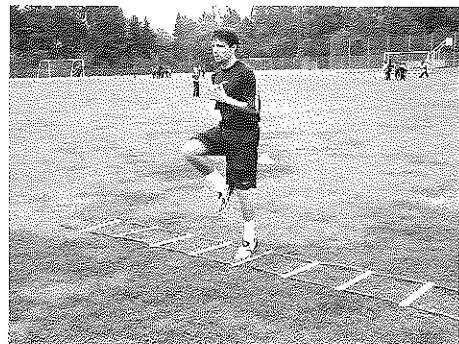
Die Spieler sollten darauf achten, dass sie nicht verkrampfen, sondern die Arme mitbewegen und eine hohe Schrittfrequenz erreichen.



Der Spieler startet in dieser Übung mit dem linken Fuß ins erste Feld der KL und achtet darauf, dass der zweite Fuß noch genügend Platz im ersten Feld der KL hat. Die Arme unterstützen den schnellen Lauf-rhythmus.

Richtungsänderungen

Die Spieler führen drei oder zwei Sidesteps aus, bevor sie wieder ein Feld zurück gehen. Den Richtungswechsel führt man am besten mit einem Tab-Schritt aus. Dabei wird der Beistellschritt nur kurz auf den Boden gesetzt, ohne das Gewicht auf ihn zu verlagern.



Sidesteps: 3 vor - 1 zurück

Sidesteps: 2 vor - 1 zurück

Kreuzen vorne

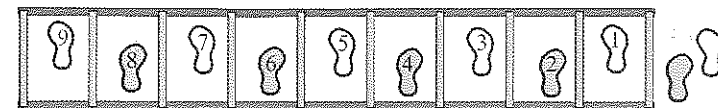
Diese Übung ist sehr gut für die Beweglichkeit der Hüfte.

Der Oberkörper sollte so ruhig wie möglich parallel zu KL gehalten werden.

Ein Fuß startet ins erste Feld.

Er kreuzt entweder vorne oder hinten am anderen Fuß vorbei.

Jeder Schritt geht ins nächste Feld.



Der rechte Fuß wird vorne am linken Fuß vorbei geführt.

Kreuzen hinten

Der rechte Fuß wird hinten am linken Fuß vorbei geführt. Entsprechend kreuzt der linke Fuß hinter dem rechten.

Kreuzen im Wechsel (vorne vorbei - hinten vorbei)

Die schwierigste Ausführung des Kreuzschritts geht in beide Richtungen. Dies erfordert etwas Übung und eine gute Konzentration, damit die Bewegungen rhythmisch und harmonisch aussehen.

- ✓ rechts vorne vorbei
- ✓ links ins nächste Feld
- ✓ rechts hinten vorbei
- ✓ links ins nächste Feld
- usw.

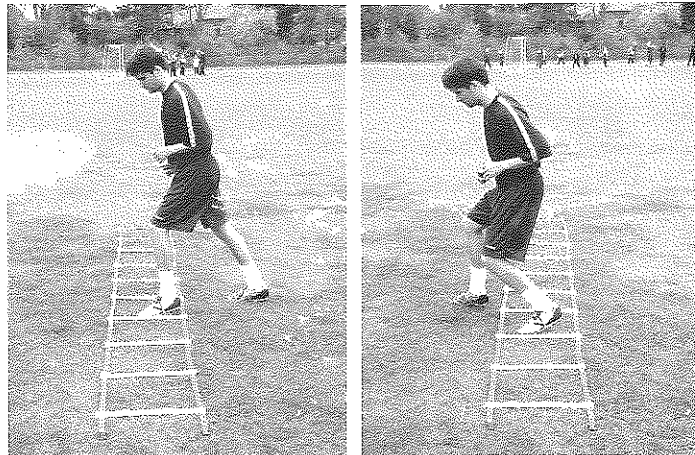


Pendelschritte - seitlich

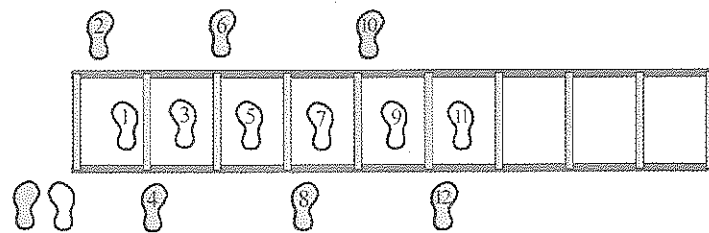
Beim Pendellauf wird der Führungsfuß (hier: links) von Feld zu Feld geführt. Der Pendelfuß wechselt immer vor und zurück.

Der Laufrhythmus lautet:

- ✓ Start mit dem linken Fuß ins erste Feld
- ✓ rechter Fuß vor den Körper führen
- ✓ linker Fuß ins zweite Feld
- ✓ linken Fuß nach hinten führen - usw.



Pendelschritte - Start mit dem rechten Fuß

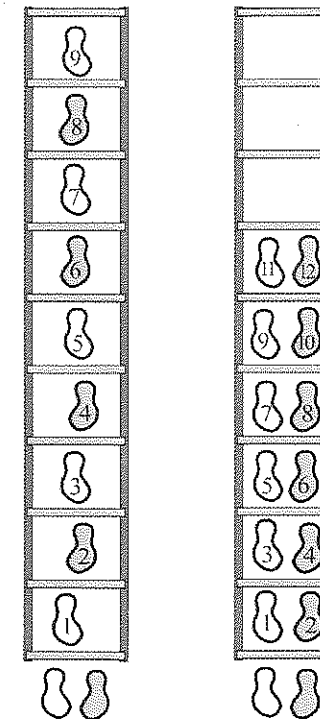
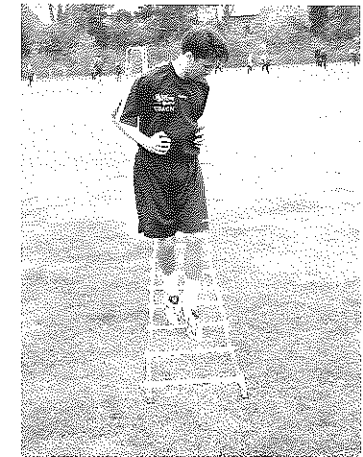


- ✓ Start mit dem nahen (inneren) Fuß
- ✓ Führungsfuß (hier: rechts) geht jeweils ein Feld weiter
- ✓ Pendelfuß schwingt im Wechsel vor und zurück

Laufbewegungen rückwärts

In Sportspielen kommt es auch vor, dass die Spieler kurze schnelle Rückwärtsschritte ausführen müssen, ohne zu stolpern. In der Koordinationsleiter werden sie gezeugen, sich zu konzentrieren und die Felder genau zu treffen.

Es ist ratsam, den Kopf ein wenig nach hinten zu drehen und über die Schulter zu schauen.



Zeichnung links: Einerkontakt

Die Spieler laufen rückwärts über die Koordinationsleiter (ein Schritt pro Feld)

Zeichnung rechts: Zweierkontakt

Beim Zweierkontakt werden beide Füße in ein Feld geführt.

Der Trainer kann den Laufrhythmus unterstützen, indem er zählt:

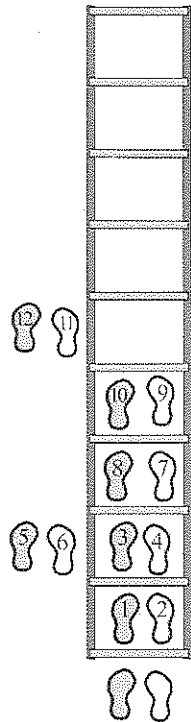
ein - zwei - ein - zwei - usw.

Komplexe Laufbewegungen mit Richtungswechsel

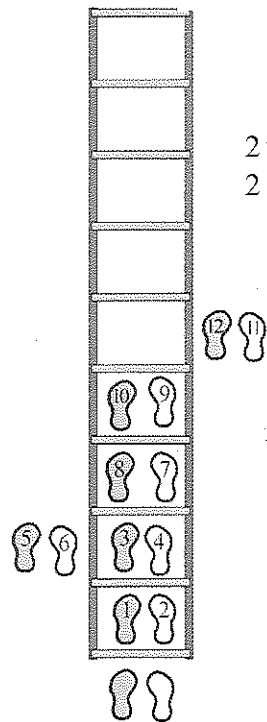
Kombination: vorwärts - seitwärts

Die Laufrichtungen lassen sich auf unterschiedliche Weise kombinieren.

- ✓ vorwärts - seitwärts
- ✓ vorwärts - rückwärts
- ✓ vorwärts - seitwärts - rückwärts



ohne
Seitenwechsel:
2 vor - links -
2 vor - links

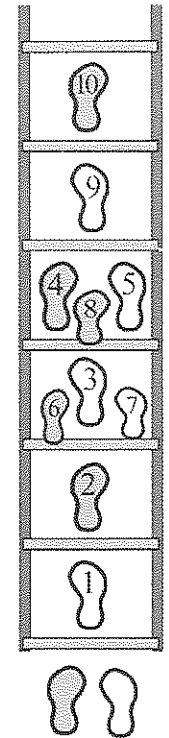
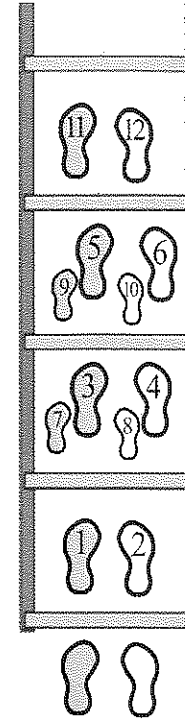


mit
Wechsel:
2 vor - links -
2 vor - rechts

Kombination: vorwärts - rückwärts

Zweier-Kontakt-Lauf mit Richtungswechsel:

- ✓ links, rechts,
- ✓ links, rechts
- ✓ links, rechts
- ✓ links zurück, rechts zurück
- ✓ links vor, rechts vor,
usw.



Einer-Kontakt-Lauf
und Richtungswechsel
mit Zweier-Kontakt-
Schritten

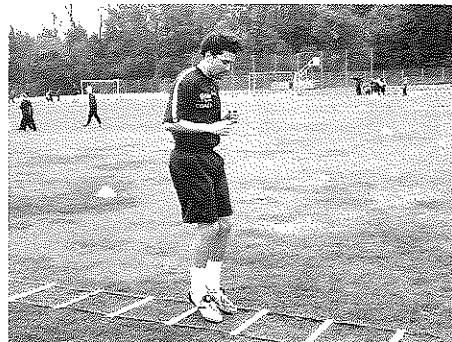
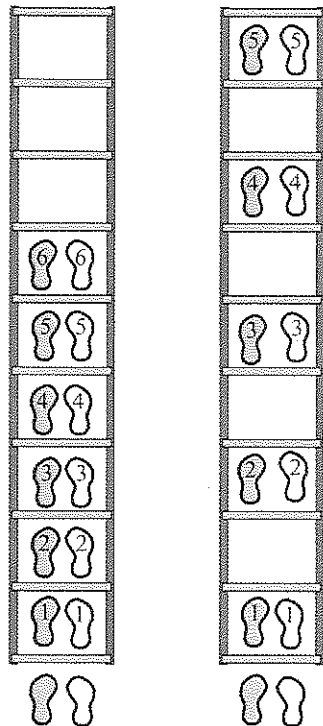
- ✓ drei Schritte vorwärts (1,2,3)
- ✓ Beistellschritte (ins nächste Feld 4, 5)
- ✓ Beistellschritte rückwärts (6,7)
- ✓ die nächsten 3 Schritte (8,9,10)

Sprungbewegungen

Es gibt folgende Sprungbewegungen in der Koordinationsleiter :

- ✓ beidbeinige Sprünge vorwärts
- ✓ Wedeln (Sprünge seitwärts)
- ✓ Hampelmann (Öffnen – Schließen der Beine)
- ✓ einbeinige Sprünge
- ✓ seitliche Sprünge
- ✓ Sprünge rückwärts
- ✓ Drehsprünge
- ✓ Kombinationen (Richtung – Sprungform)

Beidbeinige Sprünge - vorwärts

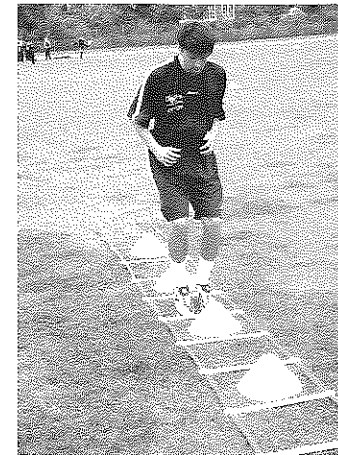


beidbeiniger Sprung vorwärts

Zeichnung links:
Sprung in jedes Feld

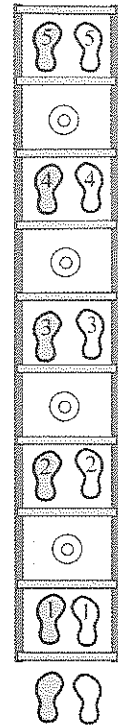
Zeichnung rechts:
Sprung in jedes zweite Feld

Sprünge über Hütchen



Die Hütchen in jedem zweiten Feld der Koordinationsleiter dienen zur Orientierung.

Außerdem werden die Spieler gezwungen, die Beine weit zu öffnen, ohne die Koordinationsleiter zu berühren.



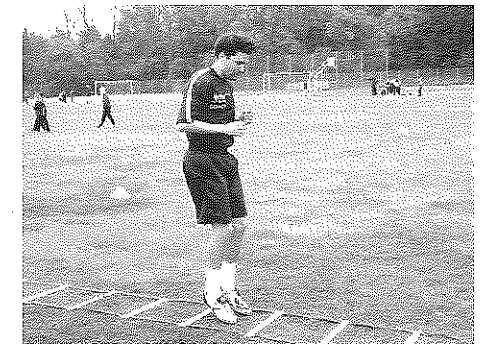
Sprünge mit Richtungsänderungen



Die Sprungrichtung kann auch in einem bestimmten Rhythmus gewechselt werden. In der Zeichnung sehen wir den Wechselrhythmus:

3 vor - 1 zurück

Variation: 2 vor - 1 zurück



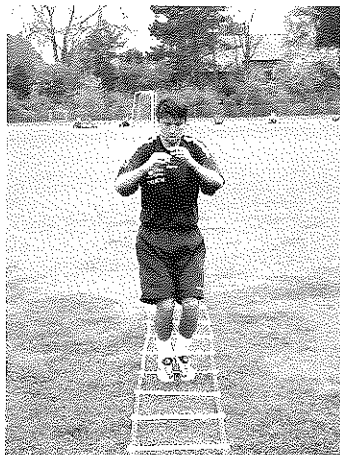
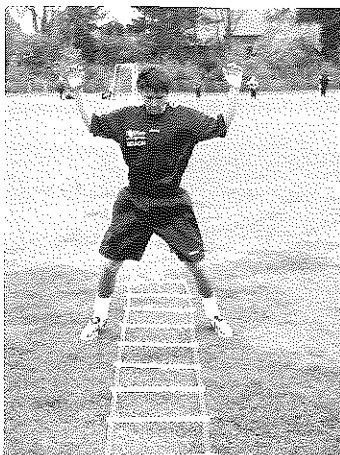
Drei Sprünge vor - ein Sprung zurück

Hampelmann - Jumping Jack

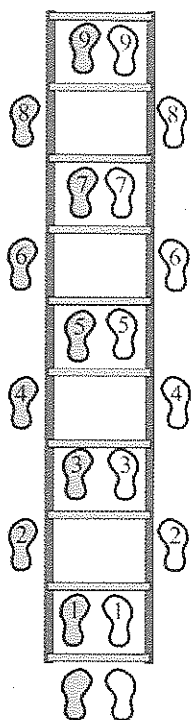
Eine wichtige Übung zur Verbesserung der Koordination von Armen und Beinen ist der Hampelmann.

Mit seinen zahlreichen Varianten bietet er dem Trainer die Möglichkeit, immer neue Bewegungsaufgaben zu stellen.

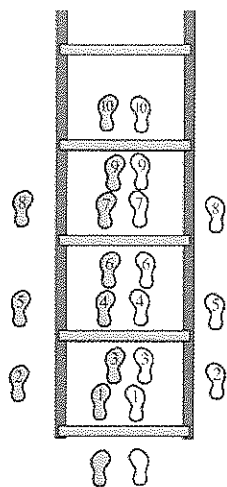
Die erste Variationsmöglichkeit ergibt sich aus der Art nach vorne zu springen.



Variante A



Variante B



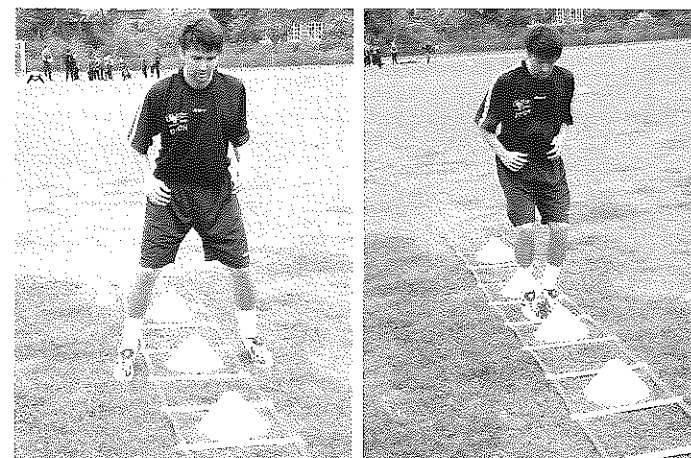
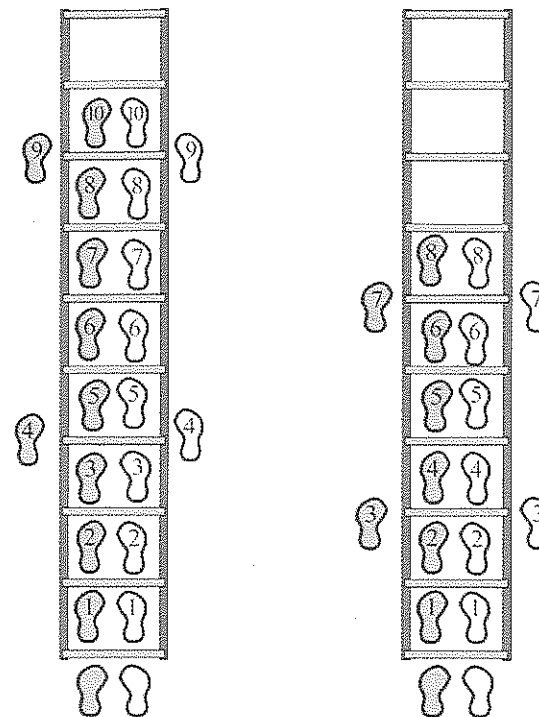
Variante A:

Der Spieler führt jede Sprungbewegung in ein neues Feld hinein.

Variante B:

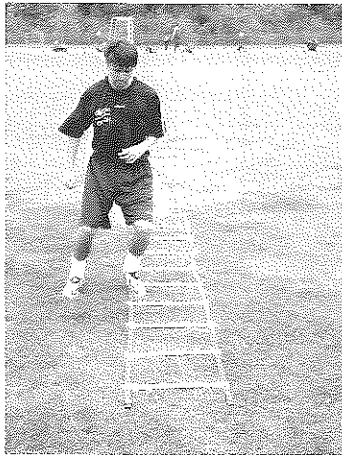
Die Hampelmann-Bewegung (auf - zu) wird in einem Feld ausgeführt, bevor der nächste Sprung nach vorne geht.

Kombination aus Hampelmann und Sprüngen vorwärts



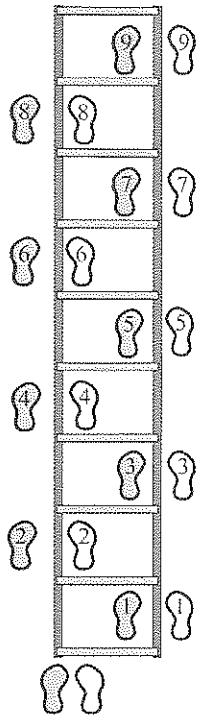
Hampelmann
über Hütchen

Wedeln



Bei dieser beidbeinigen Sprungbewegung springt der Spieler von links nach rechts. Ein Fuß setzt innerhalb, ein Fuß setzt außerhalb der Leiter auf. Die Füße setzen schräg vorwärts auf.

Die Bewegungsform "Wedeln" schult sehr gut des Gleichgewicht und die Koordination der Beinbewegungen.

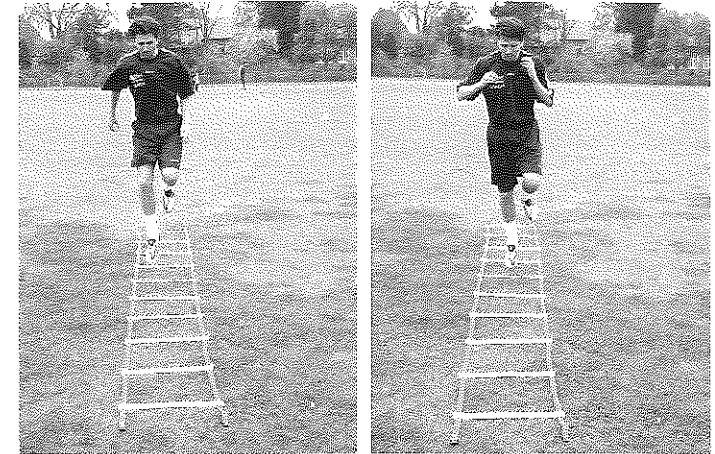


Wichtig:

Die Spieler sollten den Oberkörper aufrecht halten und aus den Unterschenkeln arbeiten.



Einbeinige Sprünge vorwärts



Vorsicht:

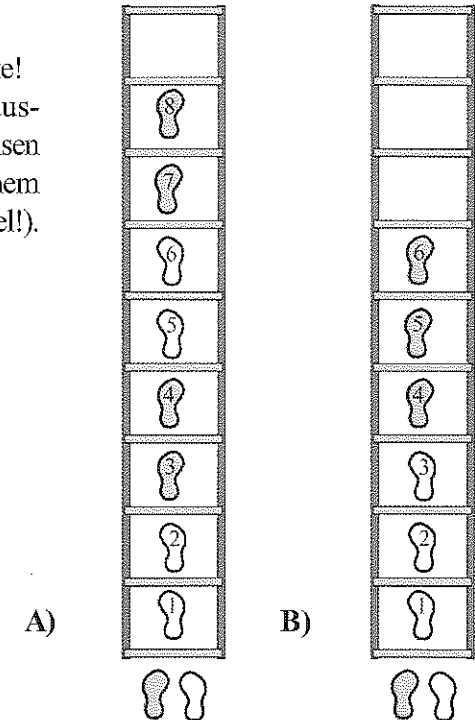
Hohe Belastung für die Gelenke! Die Spieler sollten eine gut ausgeprägte Beinmuskulatur aufweisen und dürfen nicht zu lange auf einem Bein hüpfen (Sprungbeinwechsel!).

Zeichnung A)

Einbeinsprünge mit Wechsel nach zwei Sprüngen

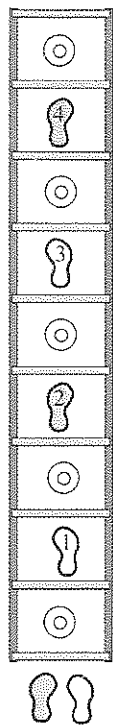
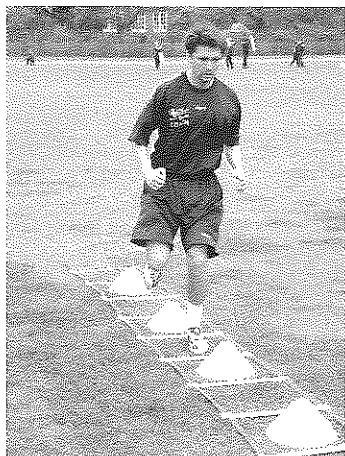
Zeichnung B)

Einbeinsprünge mit Wechsel nach drei Sprüngen



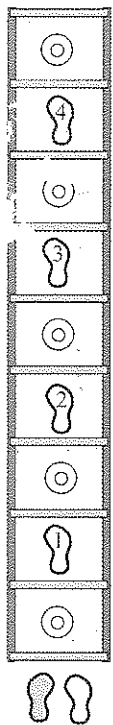
Es ist auch ein Vierer-Rhythmus möglich.

Variationen zu Einbeinsprüngen

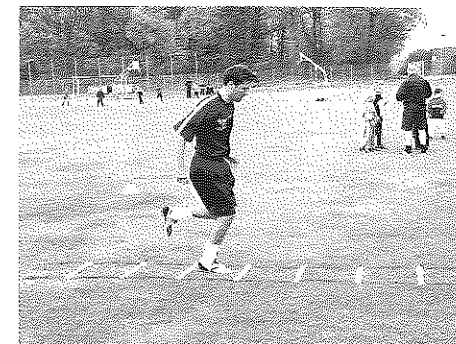


Einbeinsprünge mit Wechsel
rechts - links
links - rechts

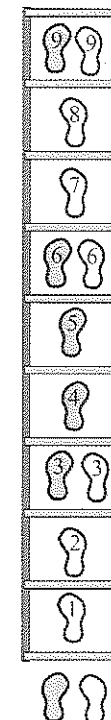
Einbeinsprünge ohne Wechsel
rechts - rechts
links - links



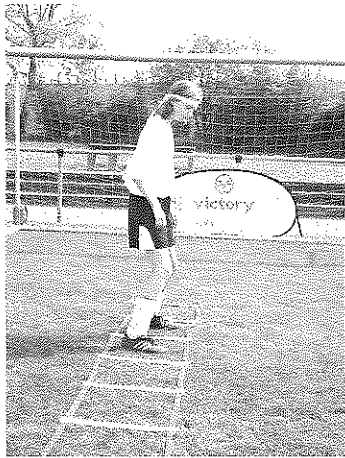
Kombination: einbeinige - beidbeinige Sprünge



A) hüpf - hüpf - beid
B) hüpf - beid - hüpf - beid
C) Sprungbeinwechsel

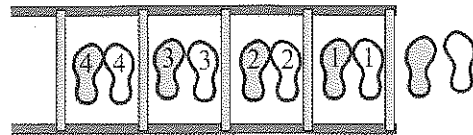


Sprünge seitwärts



Seitliche Sprünge können auf zwei Arten durchgeführt werden:

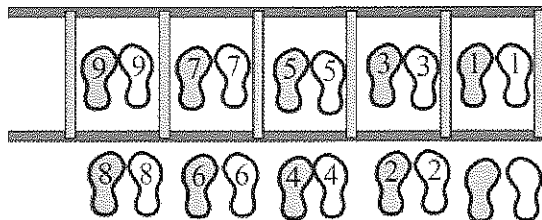
- a) Sprossen zwischen den Füßen (Bild links)
- b) beide Füße in einem Feld (Zeichnung)



Seitlich durch die KL (vor - zurück)

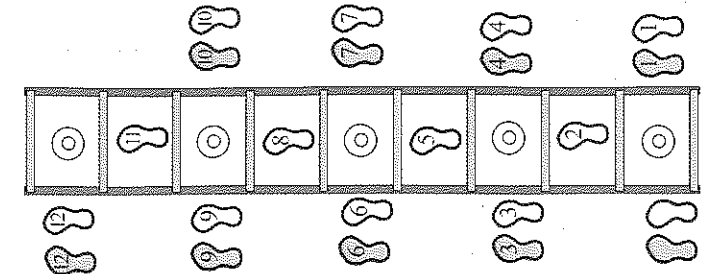


Der Spieler springt beidbeinig vor und zurück. Dabei bewegt er sich seitlich durch die KL. Dies erfordert diagonale Sprünge nach hinten.



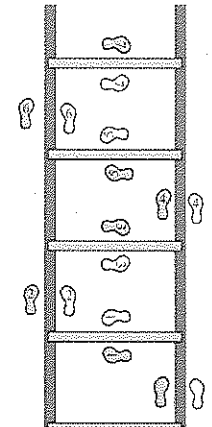
Seitliche Sprünge über Hütchen

Die Spieler starten seitlich neben einem der Hütchen, die in jedem zweiten Feld stehen. Sie wechseln zwischen Sprüngen über die Hütchen und einbeinigem Diagonalsprung (vgl. Zeichnung).

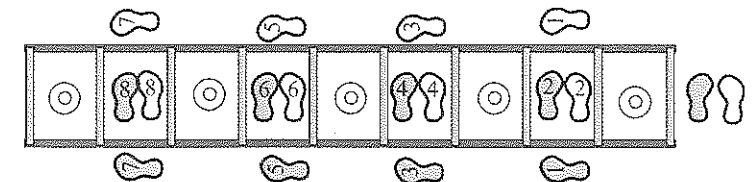


Drehsprünge

Der Schwierigkeitsgrad steigt, wenn Sprünge mit einer Drehung ausgeführt werden. Dabei sollten die Spieler ihren Oberkörper möglichst aufrecht halten und nicht zu sehr verdrehen.



Dreh-Spreiz-Sprünge

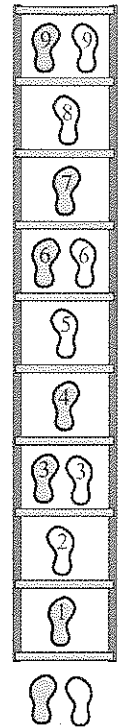
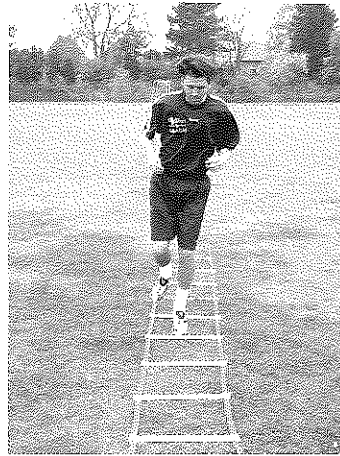


Kombinationen aus Lauf- und Sprungbewegungen

Zur Schulung der Rhythmusfähigkeit eignen sich besonders die Wechsel von einbeinigen und beidbeinigen Sprüngen. Wichtig ist, dass die Spieler mit beiden Beinen starten und unterschiedliche Kombinationen bewältigen. Dies ist für die Entwicklung einer guten Koordination unerlässlich. Nach der letzten Sprungbewegung kann ein Fußwechsel gefordert werden.

Damit steigt der Schwierigkeitsgrad.

Bsp.: li - re - li - hüpf - re - li - re



Zeichnung links:

li - re - hüpf - li - re - hüpf

Variation: Beinwechsel

Zeichnung rechts:

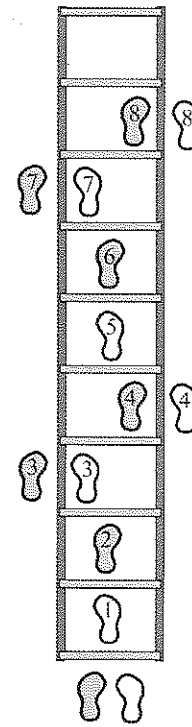
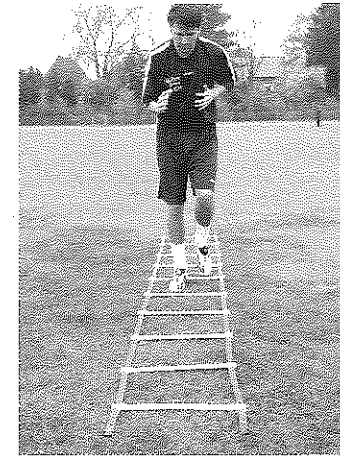
re - li - hüpf - hüpf

Variation:

re - li - re - li - hüpf - hüpf



Kombinationen aus Laufbewegungen- und Wedeln

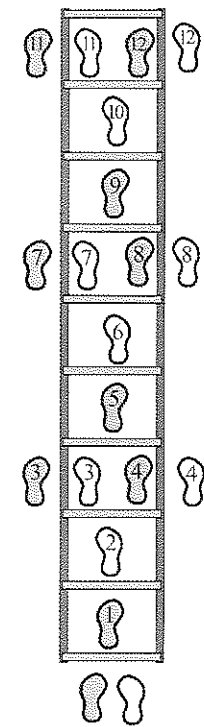


Zeichnung links:

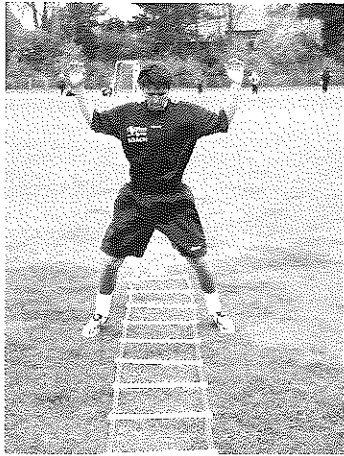
Wedeln vorwärts

Zeichnung rechts:

Wedeln in einem Feld
(links/rechts)



Schnelle Schritte + Hampelmann



Eine wichtige koordinative Übung:
der Wechsel aus einer Laufbewegung in den
Hampelmann.

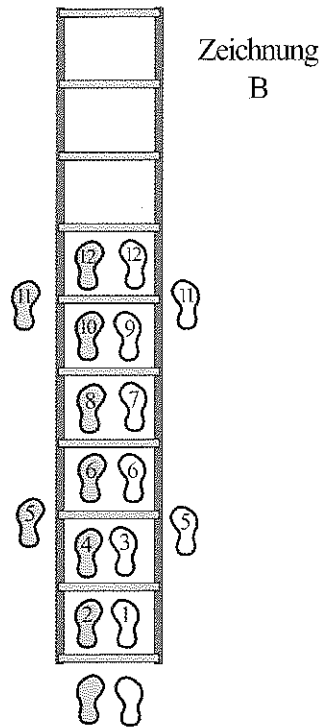
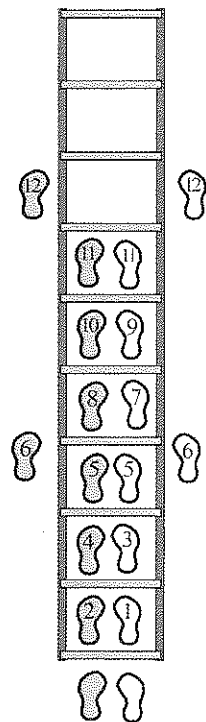
Unten sind zwei Variationen aufgeführt.

Zeichnung A:

re - li - re - li - hüpf - auf - zu

Zeichnung B:

re - li - re - li - auf - zu



Komplexe Lauf- und Sprungbewegungen für Fortgeschrittene

links: Lauf - hüpf - Hampelmann

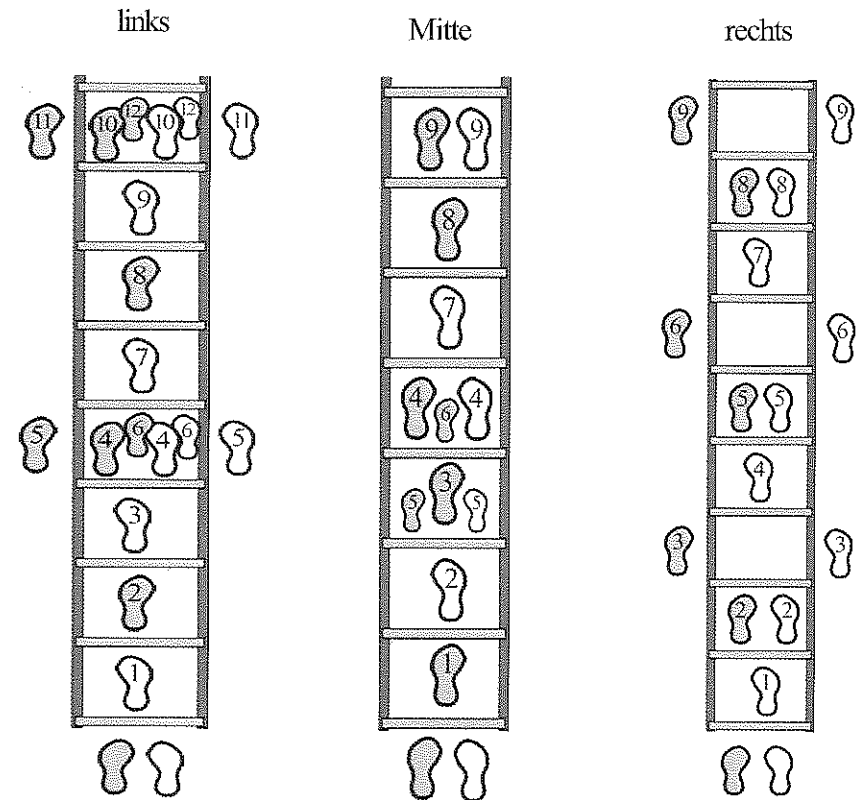
Rhythmus: rechts - links - rechts - hüpf (4) - Hampelmann (5, 6) usw.

Mitte: Lauf - hüpf vor und zurück

Rhythmus: links, - rechts, - links, - hüpf vor (4) - hüpf zurück (5) usw.

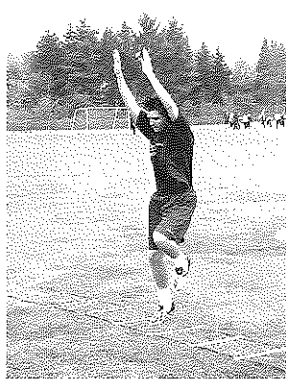
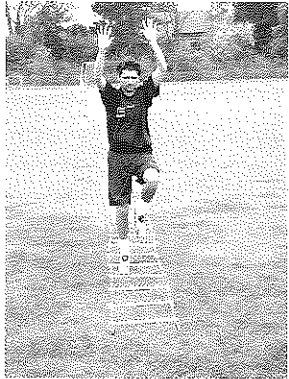
rechts: Lauf - hüpf - auf

Rhythmus: rechts (1) - hüpf (2) - auf (3) - rechts (4) - hüpf (5) - auf (6)
usw.

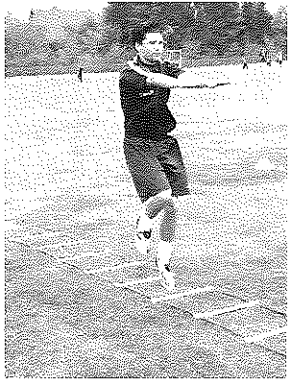


Koordination von Armen und Beinen

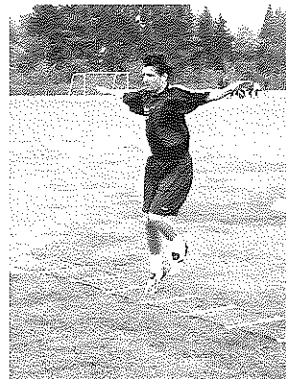
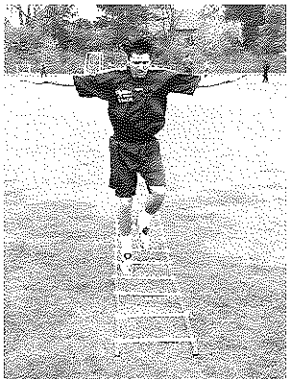
Arme in einer festen Position halten



Arme in die Luft strecken

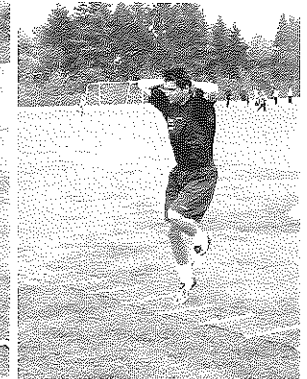
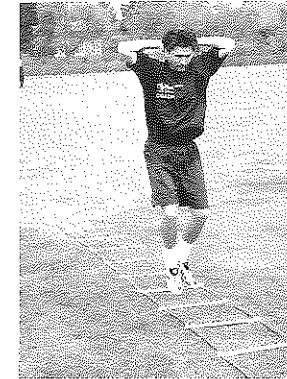


Arme in Vorhalte

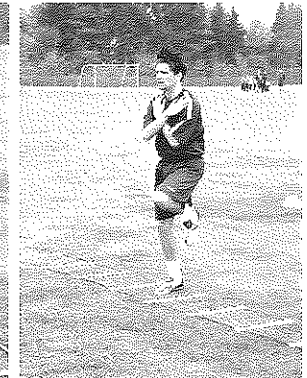
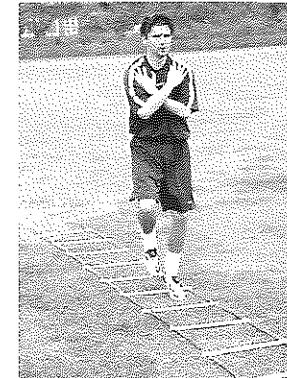


Arme in Seithalte

Arme hinter dem Kopf



Arme vor der Brust gekreuzt

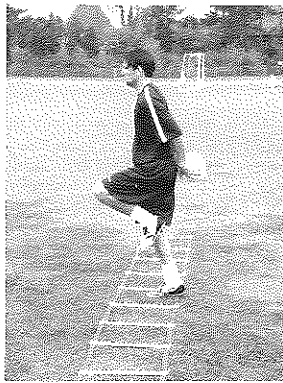
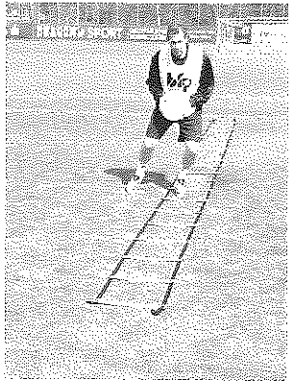


Arme gegen Körperteile bewegen

Hände beim Skipping auf die Oberschenkel bewegen

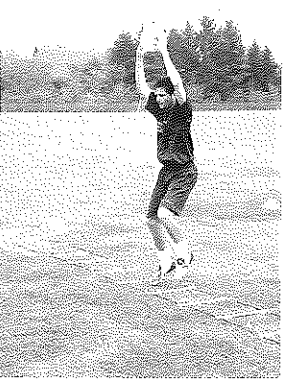
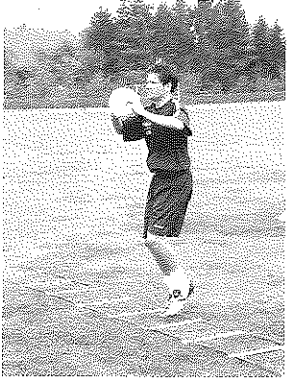


Variation:
Innenseite, Spann

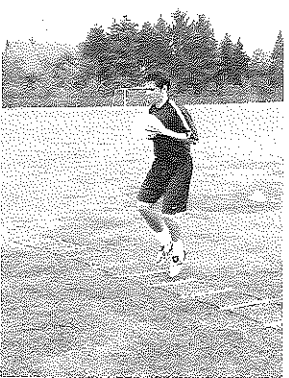
Ball in vorgegebener Position halten

Ball vor oder hinter dem Körper halten

Variationen:
Ball in der Luft oder in Vorhalte fixieren

Ball auf bestimmten Bahnen bewegen

hoch - herunter



vor - zurück

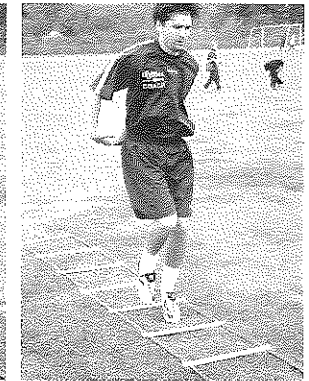
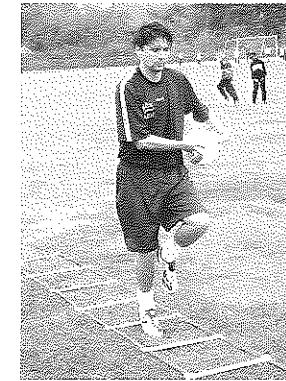
Ball gegen Köperteile bewegen

Ball gegen Oberschenkel bewegen

Variation:
Innenseite, Spann

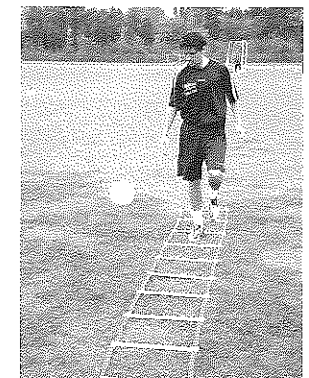
**Ball um Körper kreisen lassen**

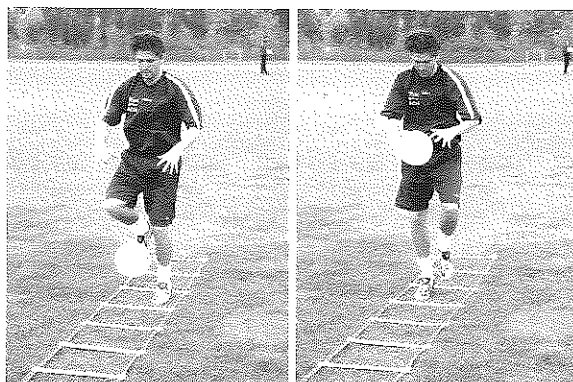
Ball gleichzeitig zur Laufbewegung um den Körper führen

**Ball prellen (mit einer Hand)**

Fuß- und Ballbewegungen müssen synchron ablaufen.

Wenn die Fußbewegungen schnell sind (Zweierkontakt), muss der Ball schnell und flach geprellt werden.



Ball prellen (mit beiden Händen)

Zweier-Kontakt -
gleichzeitig Prellen
mit beiden Händen



Hampelmann + Prellen (max. bis zur Hüfthöhe)

n:

Ball hochwerfen - fangen (max. Kopfhöhe)
- vor dem Fangen in die Hände klatschen

Wurfball mit Ball

Der Trainer hat einen Ball in der Hand und wirft ihn dem Spieler zu, der in der KL vorgegebene Bewegungen ausführt. Der Spieler bewegt sich auf den Trainer zu, der sich nach hinten bewegt. In dieser Übung zeigt der Spieler Kopfbälle, während er Sprungbewegungen in der KL ausführt.

Koordinatives Techniktraining

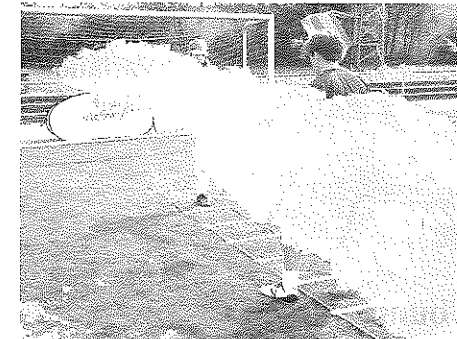
Technikschulung mit Zusatzaufgaben verbessert die Koordination. Die Konzentration richten die Spieler dabei nicht nur auf die Fußballtechnik, denn parallel dazu müssen sie auf eine zweite Aufgabe achten.

Die Bewegungsaufgaben innerhalb der KL sollten häufig wechseln, damit die Spieler sich immer wieder neu konzentrieren.

Flugbälle mit der Innenseite -
kombiniert mit Ausfallschritten



Flugbälle mit dem Spann -
kombiniert mit Laufbewegungen
(Zweier-Kontakt vorwärts)



Hüftdrehstöße mit links und rechts
im Wechsel -
kombiniert mit Sidesteps



Anschluss-Aktionen hinter der KL

Aufgaben innerhalb der KL werden nun mit Fußballtechniken verbunden. Die Anschluss-Aktionen sollten keine technischen Probleme bereiten, damit die Trainingsform flüssig ablaufen kann.

Anmerkung: Im Koordinationstraining werden gelernte und sicher beherrschte Bewegungen unter erschwerten Bedingungen geübt.



Zuspiel aus dem Tor - schneller Sprint zum Ball - Pass zurück zum Trainer oder Torschuss



Zuspiel von der Seite und Pass (Torschuss) zum Partner (Torwart)



Endlosform:

Sechs bis acht Spieler üben an einer KL. Ein Spieler steht mit einem Ball hinter der KL. Er wirft ihn zum Partner und fängt den zurückgeköpften Ball auf. Dann tauschen die Spieler ihre Position. Dabei übergeben sie den Ball.

Kombination mit anderen Trainingsgeräten

Der Trainer hat unzählige Variationsmöglichkeiten, wenn er die KL mit anderen Trainingsgeräten kombiniert.

Kombination mit Hürden



Kombination mit Reifen



Hürden kombiniert mit der KL

Die Spieler erledigen im Startbereich (Hürden) eine Aufgabe zur Seite, bevor sie nach vorne starten und eine zweite Aufgabe in der KL absolvieren.



Reifenparcours mit Koordinationsleiter



Anordnung im Winkel von 90 Grad

Wenn die Trainingsgeräte im Raum unterschiedlich angeordnet sind, müssen sich die Spieler während des Wechsels sehr gut konzentrieren. Dies gilt besonders dann, wenn ein Aufgabenwechsel gefordert ist. In dieser Trainingsform könnten zum Beispiel Slalomlauf und Sidesteps verbunden werden.



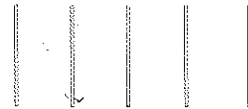
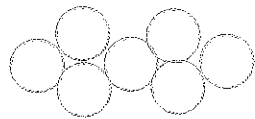
Reifen - Stangen - KL

In der Zeichnung sind Reifen und Stangen jeweils im Winkel von 90 Grad zur KL platziert. Die Aufgabenstellung kann auf unterschiedliche Weise genutzt werden.

Beispiel:

Start im Reifenparcours

Aufgabe im Stangenparcours



Die Aufgaben sollten in den drei Teilbereichen ständig wechseln. Fortgeschrittenen Spielern ist es in der Lage, drei unterschiedliche Ball- und Beinbewegungen zu koordinieren.

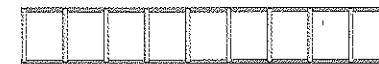
Koordinationsleiter und Torschuss

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Ball ins Spiel zu bringen:

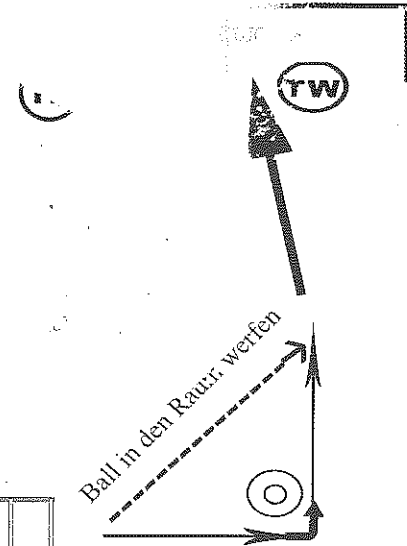
- Der Spieler nimmt den Ball selbst mit, absolviert Ballübungen innerhalb der KL, wirft den Ball in den Raum und schießt aufs Tor.
- Der Spieler startet ohne Ball, erhält einen Pass/einen Zuwurf vom Trainer und schießt mit einem Torschuss/Kopfball ab.



Der Spieler wirft den Ball hinter der KL zur Seite und schießt einen Hüftdrehstoß auf das Tor an.



Koordinationsübungen mit Ball



Sprint um das Hütchen

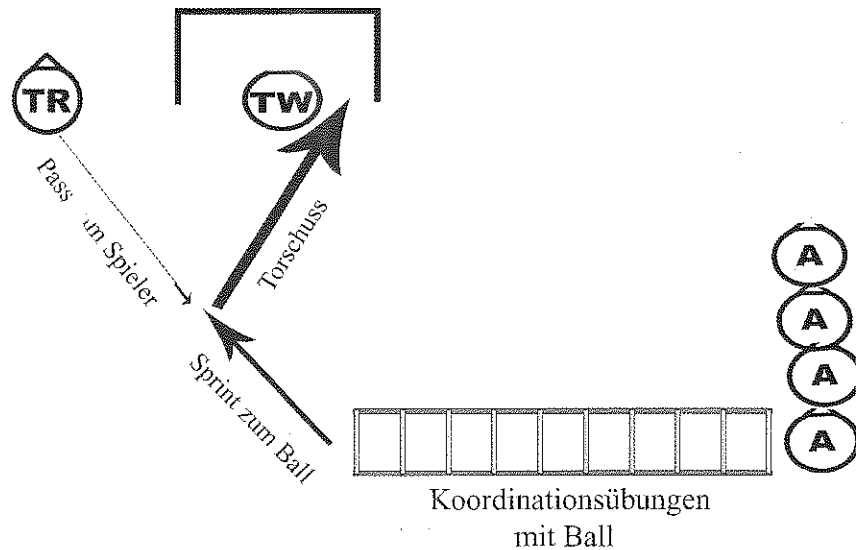


Die Zusatzaufgaben innerhalb der KL sollte der Trainer sehr variabel wählen (vgl. Übungen mit Ball).



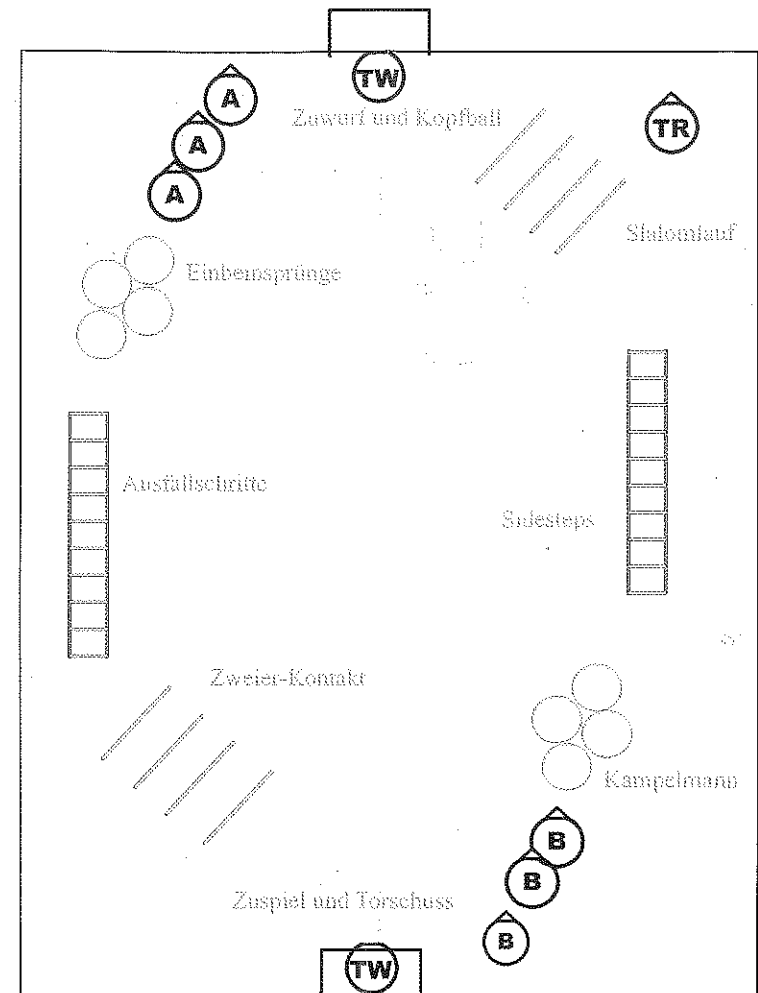
Die Ausführung des Torschusses und das Schussbein gibt der Trainer vor. Die KL kann parallel oder senkrecht zum Tor aufgebaut werden.

Zuspiel durch den Trainer oder einen Partner



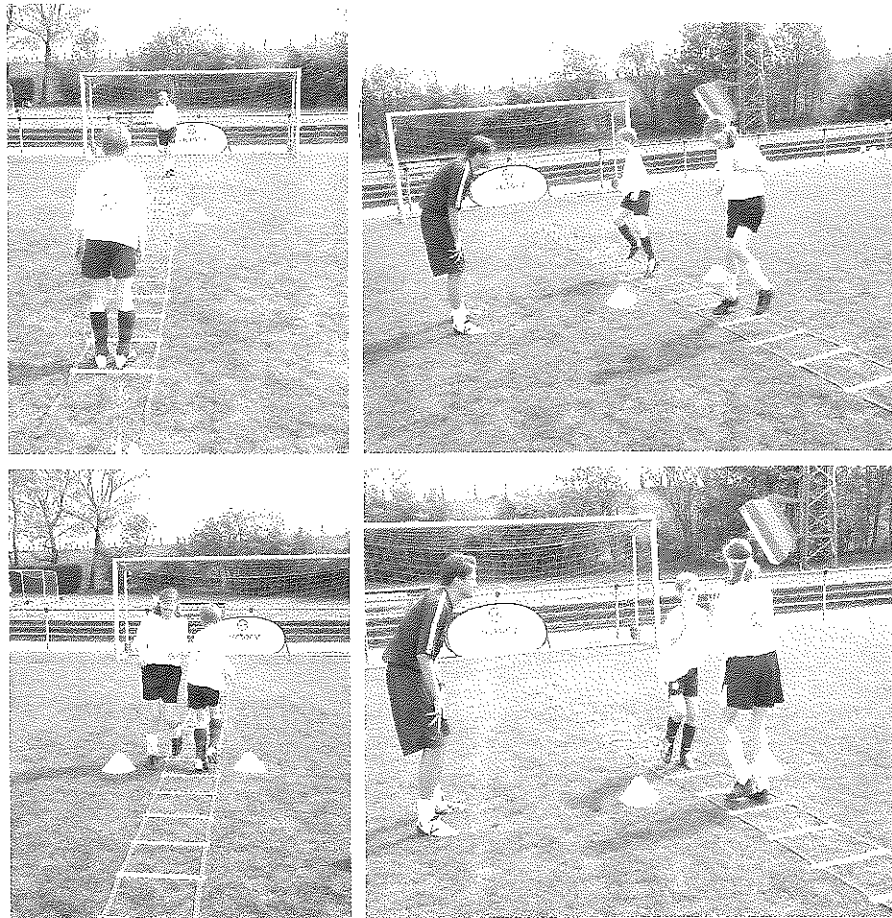
Komplexübungen

Die KL lässt sich auch sehr gut mit anderen Trainingsgeräten kombinieren. Dies bietet dem Trainer unzählige Variationsmöglichkeiten, Komplexübungen zusammenzustellen. Die Spieler lernen, ihre Bewegungen ständig auf neue Aufgaben einzustellen.



Partnerübungen

Die KL bietet auch die Möglichkeit, Partnerübungen zu organisieren. Dies schafft eine neue Qualität, denn die Spieler müssen sich auf ein bewegliches Ziel konzentrieren und ihre Bewegungen räumlich-zeitlich auf den Partner abstimmen. In der folgenden Übung bewegen sich die Spieler aufeinander zu. Die Mitte der KL ist durch zwei Hütchen gekennzeichnet, denn dort sollen sie eine Aufgabe erledigen (Hände gegeneinander klatschen und zurück laufen, aneinander vorbei laufen, drehen etc.).



Partnerübungen mit Ball

Partnerübungen mit Ball sind sehr beliebt. Ein Spieler erfüllt die Koordinationsaufgabe, während der zweite Spieler parallel dazu mitläuft. Die Aufgaben mit Ball können sehr unterschiedlich sein:

Die einfachste Übung ist das Ballberühren.

Der Spieler in der KL bewegt den Ball vor und zurück, sein Partner berührt ihn.

Der Ball kann auch hin- und hergereicht werden. Dabei ist es wichtig, dass der Spieler in der KL den Laufrhythmus beibehält



In der nächsten Stufe wirft der Partner den Ball zu.

Es ist gar nicht so leicht, den Ball zurück zu köpfen und gleichzeitig Koordinationsaufgaben zu erledigen.



Durch die Anordnung im rechten Winkel kann der Trainer zwei unterschiedliche Laufbewegungen (Zweier-Kontakt vorwärts und Sidesteps) mit Ballübungen kombinieren.



Torwarttraining mit der Koordinationsleiter

Torhüter müssen in der Lage sein, aus kleinen schnellen Fußbewegungen heraus (Laufbewegungen, Sprünge) die Bewegungsrichtung zu ändern, um den Ball zu erkämpfen und zu sichern.

Dabei ist ein gutes Rhythmusgefühl erforderlich, denn nur so kann der Torhüter mit der notwendigen Geschwindigkeit auf Spielsituationen reagieren.

Die KL schult genau dieses Rhythmusgefühl und bietet somit viele Möglichkeiten, Torhüter auf typische Spielsituationen vorzubereiten.

Die KL wird je nach Übungsschwerpunkt seitlich, diagonal oder im rechten Winkel zur Torline aufgebaut. Der Fußball kann auf dem Boden liegen oder von einem Partner (Spieler oder Trainer) zugeworfen werden.

Der Trainer hat mit der KL ein ausgezeichnetes Trainingsgerät für ein torwartspezifisches Konditions- und Koordinationstraining



In dieser Übung haben die Torhüter die Aufgabe, mit kleinen schnellen Sidesteps durch die KL zu kommen und seitlich zu den bereitgelegten Bällen zu „tauchen“.



Je nach Abstand der Bälle von der Koordinationsleiter können sie die Bälle berühren oder mit beiden Händen zu ihnen hechten.

Seitliche Bewegungsaufgaben



Die Torhüter haben die Aufgabe, die KL seitlich zu überqueren (Sidesteps, Sprünge, Pendellauf etc.) und zum Ball zu hechten, den der Trainer hoch oder halbhoch zuwirft.



In dieser Übung schießt der Trainer den Ball flach zu. Die Torhüter müssen aus einer seitlichen Bewegung schnell zum Boden „tauchen“ und den Ball sichern.

Seitliches Reagieren aus der KL

Der Trainer bewegt sich in dieser Übung nach hinten und wirft den Torhütern den Ball nach links oder rechts zu. Das Hechten zum Ball erfolgt dabei immer aus einer vorgegebenen Schrittfolge.



Die Torhüter müssen schnell den Lauf-Rhythmus in einen Hechtsprung zum Ball umsetzen.

Variationen:

- Sidesteps
- Wedeln
- beidbeinige Sprünge
- einbeinige Sprünge

Koordinationsübung mit Anschluss-Aktionen

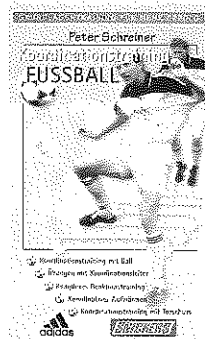
Die Torhüter zeigen hinter der KL Torwart-Techniken (den Ball in der Luft fangen und sichern oder hechten). In dieser Endlosübung können mehrere Torhüter gleichzeitig trainieren.



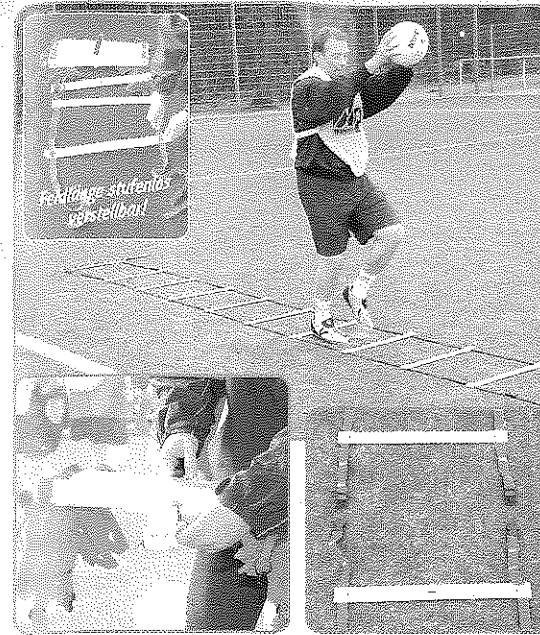
Die Übung wird in der Regel frontal oder seitlich durchgeführt, die die Torhüter...

- Peter Schreiner: Koordinationstraining Fußball, RoRoRo sport, 2000;
- Peter Schreiner: Fußball – Kinder- und Jugendtraining, RoRoRo sport, 2001;
- R.D. Boeken: Speedfootladder, Groningen 2002;

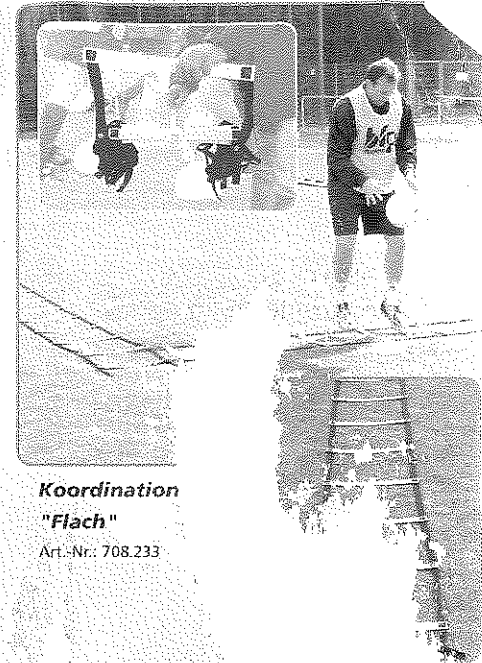
Die Koordinationsleiter sind auch im Video von „Koordinationstraining - Fußball“ (Bochum 2000)



Seite 5 ist aus Eventyret Drillos, S. 127, Schibsted-Verlag

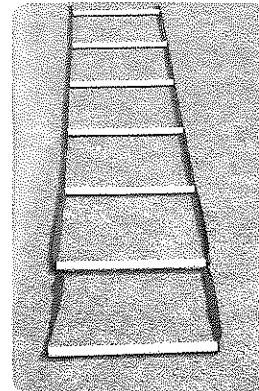


Koordinationsleiter "Professional"
Art.-Nr.: 708.235

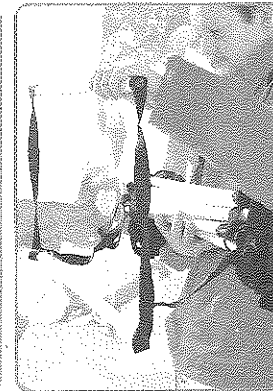


Koordination
"Flach"
Art.-Nr.: 708.233

Diese Koordinationsleiter erhalten Sie beim bfp Versand



Koordinationsleiter "Rund"
Art.-Nr.: 708.234



Koordinationsleiter
Art.-Nr.: 708.236



bfp Versand Anton Lindemann · Postfach
Telefon: 01 80 - 5 - 23 77 76 · Telefax:
E-Mail: info@bfpversand.de · Internet:

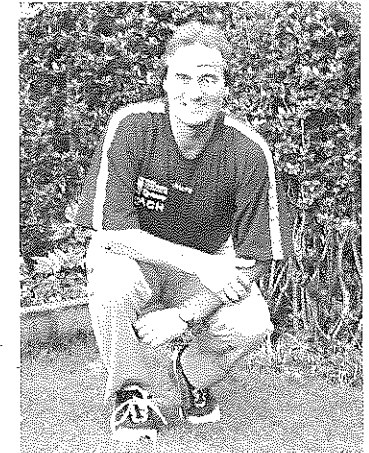
in
auf
gel

Leer

Trainings...n.de

Peter Schreiner (Jahrgang 1953):

- ✓ Leiter des Instituts für Jugendfußball (www.iff96.de)
- ✓ Mitbegründer der Deutschen Fußball-Akademie (www.dfa-web.de)
- ✓ Autor des Buches "Koordinationstraining Fußball" und der Videoserie "Koordinationstraining für Schule und Verein"
- ✓ Referent bei nationalen und internationalen Fortbildungsveranstaltungen
- ✓ Autor zahlreicher Zeitschriftenbeiträge (Fußball-Trainer/Fußballtraining/Sport-Praxis/Turnen und Sport/ Sportunterricht)



Zum Inhalt:

Immer mehr Trainer und Lehrer entdecken die Koordinationsleiter für ihr Koordinations- und Schnelligkeitstraining. Peter Schreiner hat in diesem Heft eine umfangreiche Übungssammlung zusammengestellt, die es jedem Trainer ermöglicht, ein abwechslungsreiches Koordinationstraining durchzuführen.

Aussagekräftige Zeichnungen und Fotos gewährleisten, dass die Übungen und Informationen sehr anschaulich und verständlich präsentiert werden.

Schwerpunkt-Themen:

- ✓ Übungen ohne Ball (Laufschulung, Koordination von Armen und Beinen)
- ✓ koordinatives Balltraining
- ✓ Partnerübungen
- ✓ Einsatz der KL im Torwartraining

ISBN 3-937049-30-4



ONLI
VERLAG
Bögel, Weinmann
König, Mühlhölzer