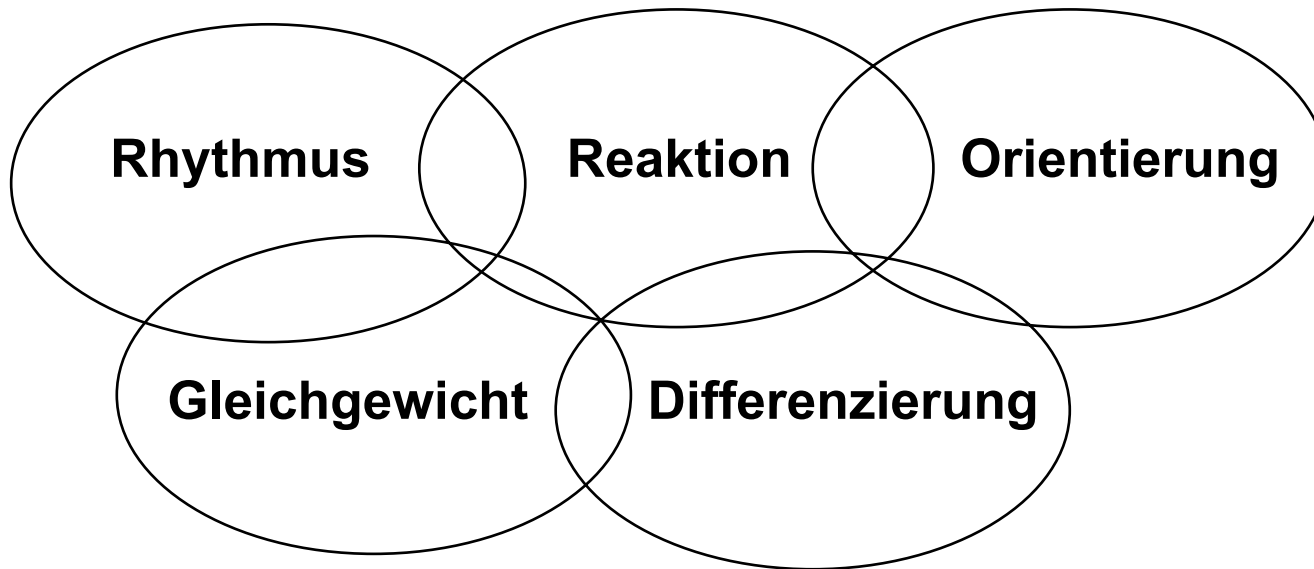


Lauf- und Koordinationsschulung

Lauf- und Koordinationsschulung

Die Koordinativen Fähigkeiten



**Das Training der Koordinativen Fähigkeiten lohnt sich immer
Je früher – desto besser**

Definitionen:

Koordination:

Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb einer Bewegung

Intermuskuläre Koordination:

Zusammenwirken zwischen einzelnen Muskel-Gruppen innerhalb einer Bewegung

Intramuskuläre Koordination:

Nerv-Muskel-Zusammenspiel eines einzelnen Muskels innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs

Arten des Koordinationstraining

Allgemeines Koordinationstraining

Wichtige Bewegungserfahrungen

- Rollen
- Springen
- Balancieren
- Hüpfen

Seilspringen, „Hampelmann“
Hechtrolle, Therapiekreisel etc.

**Möglichst früh beginnen
(F-Junioren) =BASIS**

Sportartspezifisches Koordinationstraining

Fussballtypische Anforderungen

- Technische Fertigkeiten
- Taktische Fertigkeiten
- Konditionelle Fertigkeiten

Fussballbezogenes Training

**Je höher das Leistungsniveau
desto wichtiger**

Grundlagen des allgemeinen Koordinationstraining

Laufkoordination:

Die Laufleistung eines Fussballers unterscheidet sich erheblich von der eines Leichtathleten! (Stopps, Rückwärts, unterschiedliche Unterlagen)

= Training „schnelle Füße“, flexible Schrittfrequenz und -länge

Koordination und Kraft:

Kombination aus Springen und Laufen. Bessere Koordination der intramuskulären Abstimmung, steigert Schnell- wie auch Maximalkraft

= indirektes Krafttraining (Lauf- und Sprungschule)

Koordination und Ausdauer:

Ökonomischer Einsatz der Bewegung (Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination) führt zu energiesparenden Bewegungen

= Einfluss auf die Ausdauerleistung

Grundlagen des fussballspezifischen Koordinationstraining

Koordination und Schnelligkeit im Fussball:

Mischung aus explosiven Starts, Richtungsänderungen, Stopps, Drehungen, Rückwärts- Seitwärtslaufen etc., sowie schnelles Reagieren (Wahrnehmung), Erkennen und Handeln in Spielsituationen (Handlungsschnelligkeit)

= Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination fördert die Schnelligkeit im Fussballspiel

Koordination und Technik: (Technikorientiertes Koordinationstraining)

Verbindung von fussballspezifischen Koordinationsübungen mit einer zwischen oder anschliessenden technischen Ballübung (Ballan- und mitnahme, Pass, Schuss, Kopfball etc.)

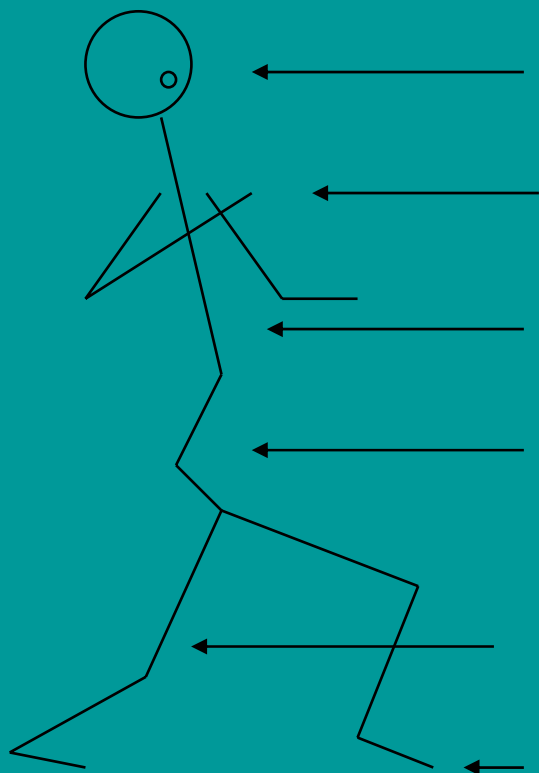
= Verbesserung der Fussball-Technik

Koordination und Taktik:

Unterschiedliche „koordinative Belastung“ der verschiedenen Spielpositionen auf dem Feld. Ein Verteidiger tackelt (seitliche Bewegungen) anteilmässig mehr pro Spiel als ein Stürmer

= Spiel- und Positionsnahe Übungen

Laufkoordination – Einfache Fehlerbilder



Kopfhaltung: Spieler sieht nach unten

Armhaltung: Nicht gegengleich bzw. parallel, Armwinkel nicht 90°

Schwerpunkt: Rücklage des Oberkörpers

Hüfte: Hüfte knickt ein, „sitzen“

Abstossbein: Keine Streckung

Fussarbeit: Kein Aufsetzen auf dem Vorderfuss

Grundlagen des fussballspezifischen Koordinationstraining

Beobachtungspunkte Laufkoordination:

1. Kopf hoch und stabil
2. Paralleler, gegengleicher Armeinsatz, Armwinkel ca. 90°
3. Aufsetzen der Füße auf den Fussballen (kurzer Bodenkontakt)

Trainingsprinzipien

- Im ausgeruhten, frischen Zustand
- Am Anfang des Trainings (nach Einlaufen)
- Maximale Intensität
- Vollständige Erholungspausen
- Präzision und Qualität der Bewegungen
- Variationen und Störfaktoren (z.B. Zeitdruck, Stafetten, Gegner)

Grundlagen des fussballspezifischen Koordinationstraining

Trainingsvoraussetzungen

- Hohe Konzentration
- Hohe Aufmerksamkeit
- Hohe Motivation
- Klare und präzise Aufgabenstellung
- Genaue und präzise Korrektur

„Präzise und schnell“ = Qualität der Bewegungsausführung

„Der Trainer muss unmittelbar korrigieren“

Material:

- Stangen
- Hütchen (grosse, kleine)
- Markierungskegel
- Reifen (Velopneus)
- Hürden („Foam Hurdles“, diverse Formen)
- Koordinationsleiter (ver. Modelle)
- Klebband, Markierungsscheiben (Halle)
- Kreidespray (Rasenmarkierungen)
- _____
- _____
- _____

Grundlagen des fussballspezifischen Koordinationstraining

BallKoRobics:

Koordinationstraining mit Ball und Musik

Grundlagen des fussballspezifischen Koordinationstraining

Ende der Theorie,
es folgt die Praxis!