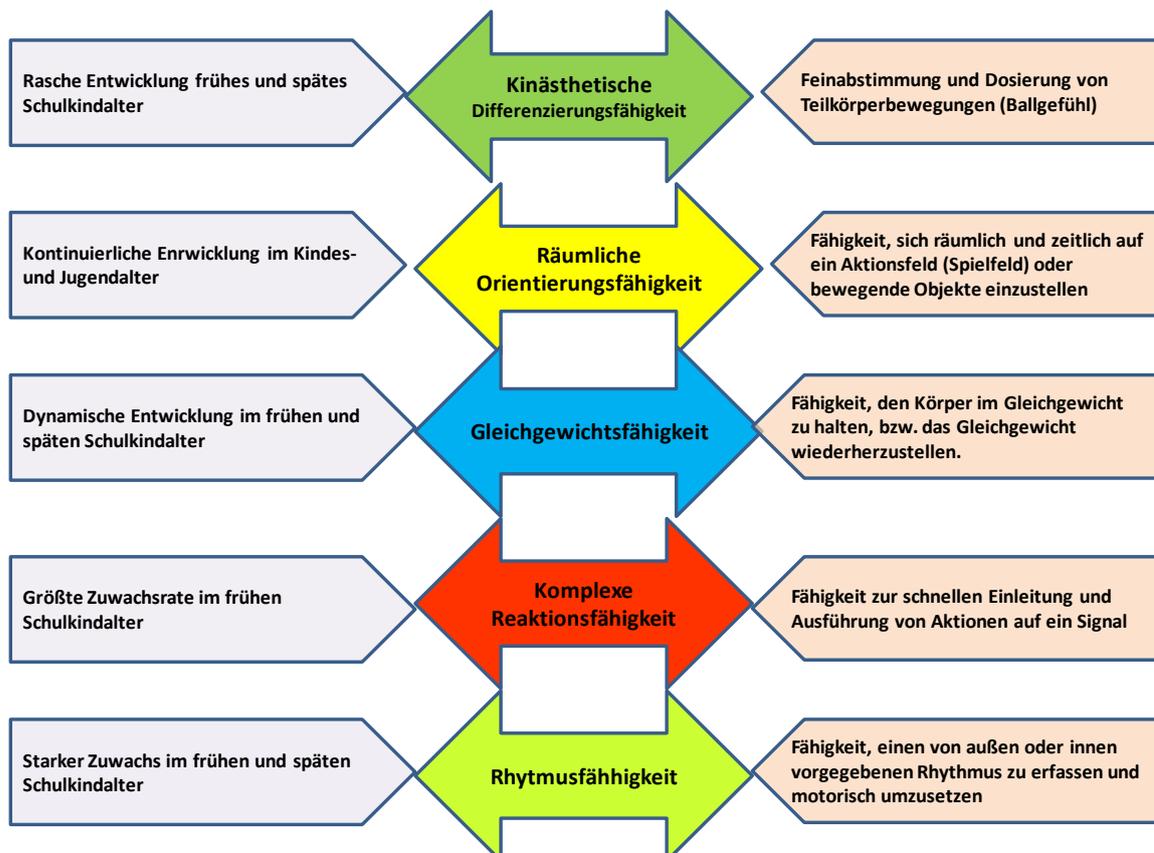


Koordinationstraining

Sportartspezifische Fertigkeiten (Fussballtechnik) können nur auf Grundlage koordinativer Fähigkeiten entwickelt werden. Nur der Spieler, der neben seinen technisch-konditionellen Fertigkeiten über ausgezeichnete koordinative Fähigkeiten verfügt, ist deshalb in der Lage, sein volles Leistungspotential auszuschöpfen.

Geht man davon aus, daß grundlegende Bewegungssequenzen, wenn sie rechtzeitig erlernt werden, auf sportartspezifische Bewegungen transferiert werden können, wird die Bedeutung einer umfassenden koordinativen Ausbildung als Basis für die spätere Entwicklung von sportartspezifischen Bewegungstechniken deutlich.

Die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten sollte deshalb in ständig wechselnden Schwerpunkten erfolgen, damit dem Sportler die notwendigen Bewegungssequenzen für die optimale Bewältigung der jeweiligen Spielsituationen zur Verfügung stehen.



Koordinative Anforderungen im Fussball(vgl. Weineck:1992)

Hauptaufgabe eines Koordinationstrainings ist die Vermittlung von Bewegungserfahrungen. Diese Erfahrungen, die Kinder in früheren Jahren in der „freien Wildbahn“ sammelten, müssen ihnen heute während des Fußballtrainings vermittelt werden.

Organisation

Im Kinderbereich bietet es sich an, vielfältige Bewegungsaufgaben mit kleinen Geschicklichkeitsübungen zu verbinden. Dies fördert auch den kreativen, sicheren Umgang mit rollenden, hüpfenden und fliegenden Bällen. Ein systematisches Techniktraining, im Wechsel mit Übungsformen zur Ballgeschicklichkeit führt zu einer Optimierung des Trainingsprozesses und garantiert schnelle und stabile Lernerfolge.

Koordinations- und Ballgeschicklichkeitstraining sollte (wie übrigens auch das Schnelligkeitstraining!) in der ersten Phase des Trainings stattfinden. Da bei diesen Übungsformen vor allem das Nervensystem angesprochen wird und außerdem hohe Anforderungen an die Konzentration stellt, sollten alle diese Inhalte nur in möglichst ausgeruhtem Zustand durchgeführt werden.

Ein wichtiger Bestandteil des Koordinationstrainings sind Bewegungsspiele in allen Variationen. In diesen Bewegungsspielen werden zum Einen die koordinativen Fähigkeiten umfassend in spielerischer Form komplex trainiert, zum Anderen werden hierdurch die besonders im Kinderbereich so wichtigen Schnelligkeitskomponenten wettkampfnah trainiert. (Vgl. hierzu den Abschnitt „Kleine Spiele“)

Kleine Tipps

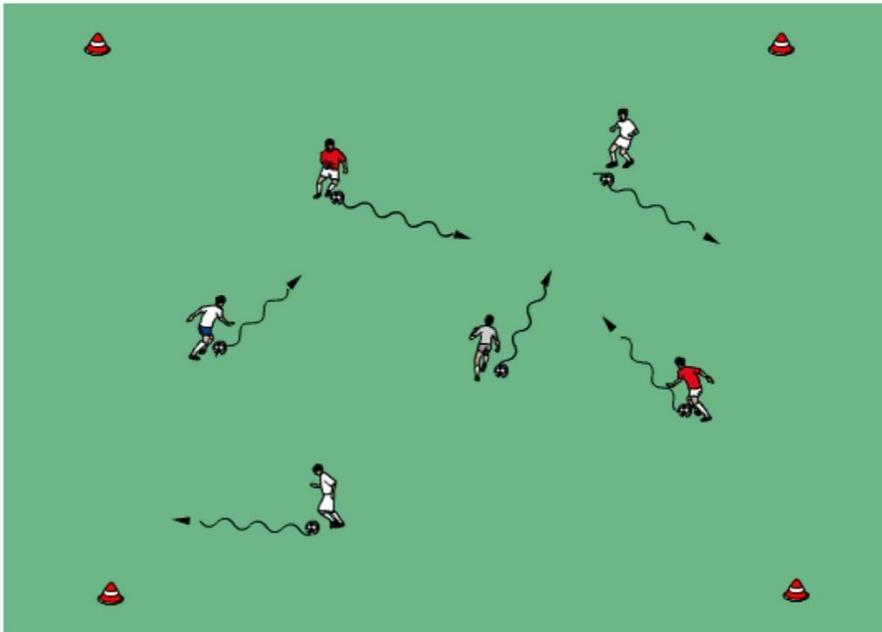
Möglichst viele Wettbewerbe organisieren! Dies schafft eine zusätzliche Herausforderung für die Kinder.

Da koordinative Übungen hohe Anforderungen an die Kinder stellen, lieber einige wenige Übungen pro Training, als ein ermüdendes Dauertraining.

Lassen Sie die Kinder möglichst selbst experimentieren und neue Übungen selbst erfinden. Fördern Sie die Kreativität Ihrer Kinder, indem Sie ihnen viele Freiräume lassen.

Da die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten das wichtigste Trainingsziel im Kinderfußball ist, gehören Koordinationsübungen in jede Trainingseinheit!

Übungsformen



1. Organisation

In einem abgegrenzten Feld bewegen sich die Kinder mit je einem Ball

Ablauf

- Die Kinder dribbeln ohne Vorgabe im Feld
- Auf Kommando des Trainers spielen die Kinder den Ball vor und führen eine Zusatzaufgabe aus

Tipps und Hinweise

- Den Kindern die Möglichkeit geben, ihren Bewegungsdrang auszuleben
- Die Feldgröße so festlegen, daß die Kinder ausreichend Raum zum Üben haben
- Zwischen die einzelnen Übungsabschnitte Spiele einbauen, um die Konzentration hochzuhalten

Übungsformen

Übung 1:

Aus dem Dribbling den Ball vorspielen, nachlaufen und den Ball umkreisen.

Übung 2:

**Aus dem Dribbling den Ball vorspielen und auf einem Bein hüpfend nachsetzen.
Wer schafft es, den Ball mit drei Sprüngen einzuholen?**

Übung 3:

**Aus dem Dribbling den Ball vorspielen, nachlaufen und über den Ball springen.
Wer schafft es, den Ball zweimal zu überspringen?**

Übung 4:

Aus dem Dribbling den Ball vorspielen, vor den Ball laufen und den Ball durch die gegrätschten Beine rollen lassen.

Übung 5:

**Aus dem Dribbling den Ball vorspielen, hinsetzen und nachlaufen.
Wer schafft es, sich auf den rollenden Ball zu setzen ohne die Hände zu benutzen?**

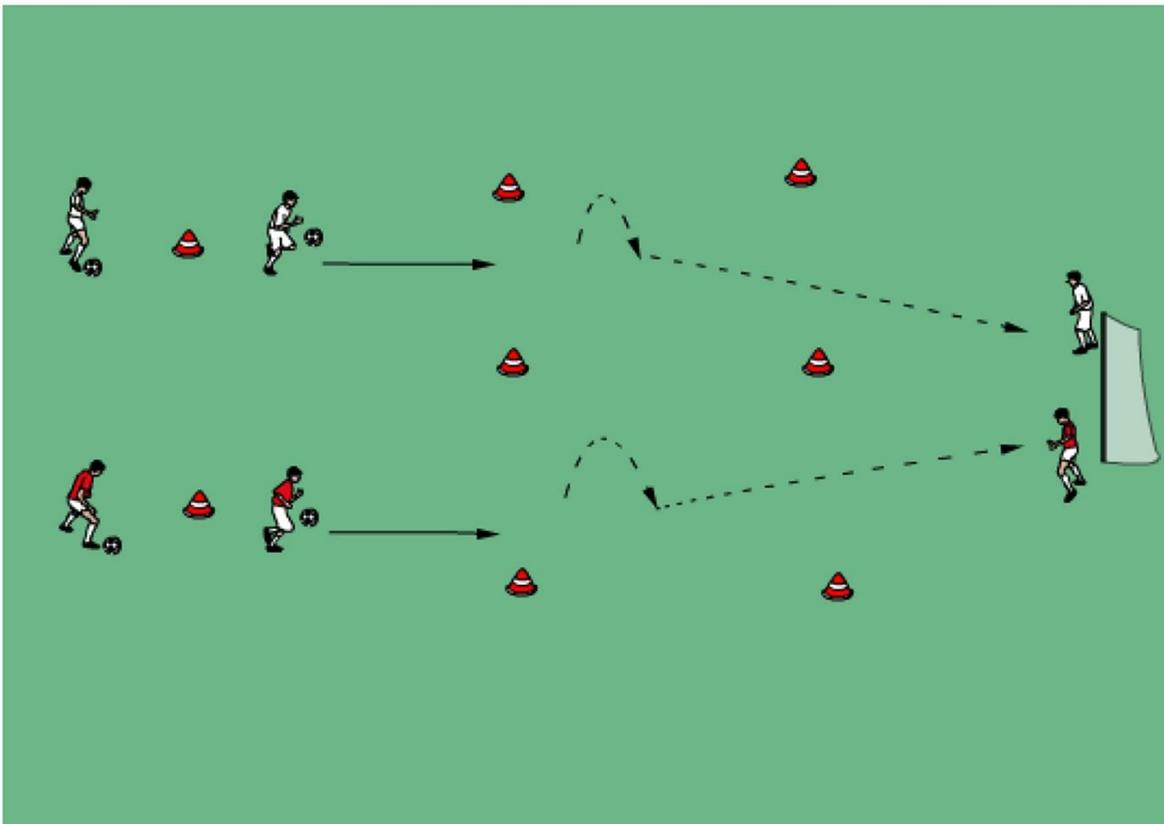
Übung 6:

Aus dem Dribbling den Ball anlupfen, einen Purzelbaum machen und nachlaufen.

Übungsformen mit Materialien

Eine Grundausstattung an Materialien ist für ein abwechslungsreiches Koordinationstraining unerlässlich. Einige Stangen, Hütchen und einige Reifen sind als Mindestausstattung unbedingt erforderlich. Für das Training in der Halle sollten einige Plastik-oder Schaumgummibälle, einige Tennisbälle und Luftballons für ein interessantes Spieltraining zur Verfügung stehen. Außerdem kann man schon mit einfachen Dingen wie Bierdeckeln, Zeitungspapier oder Frisbeescheiben ein spannendes Spieleangebot für die Kinder zusammenstellen.

Einfache Übungen mit Torschuß



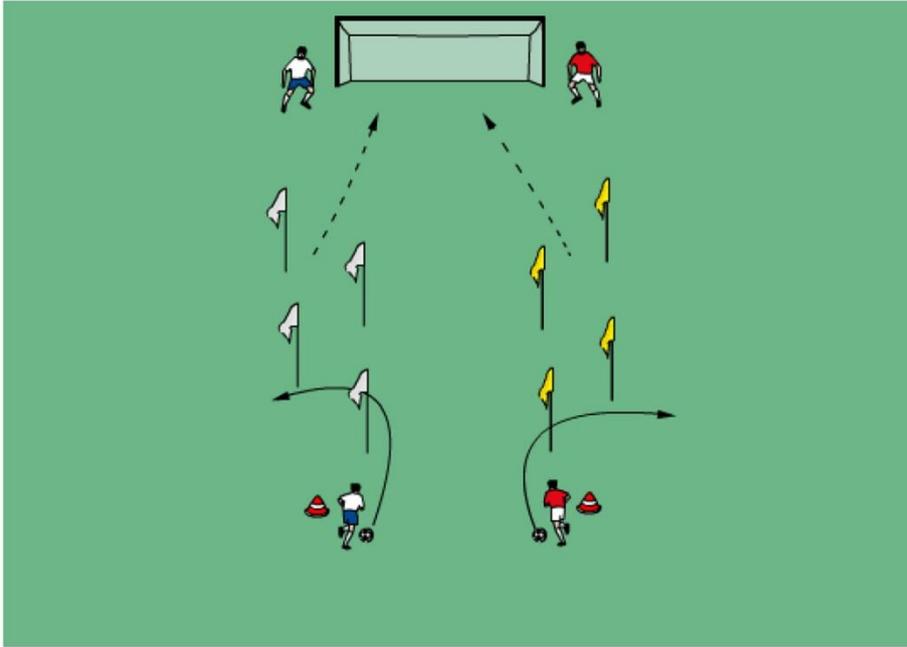
Organisation

- Tore mit zwei Torhütern aufstellen
- Vor den Toren zwei Quadrate markieren
- Vor den Quadraten Starthütchen aufstellen

Ablauf

Auf Kommando starten zwei Spieler gleichzeitig in das Quadrat, spielen den Ball zweimal mit dem Oberschenkel und schießen dann auf das Tor.

Wenn möglich, mehrere Stationen aufbauen, um Wartezeiten zu vermeiden.



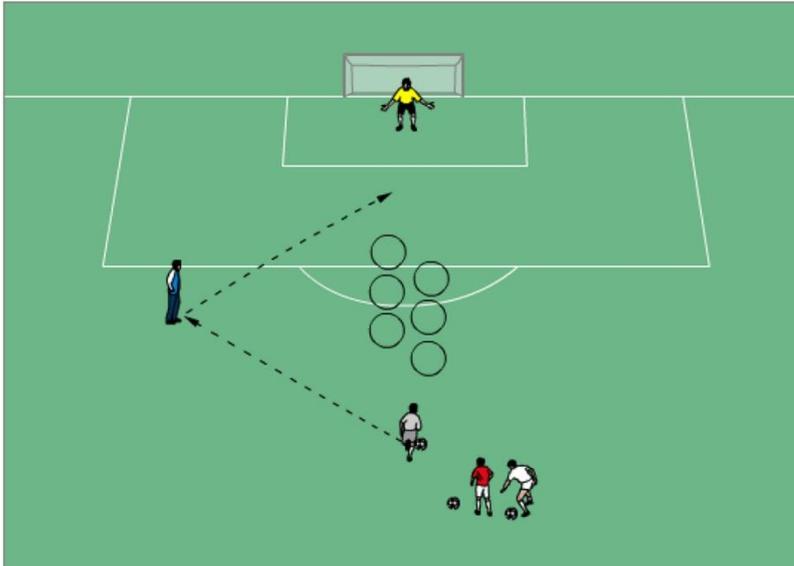
Organisation

- **Zwei versetzte Slalomstrecken vor einem Tor aufbauen und die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen**
- **Auf Kommando starten die ersten Spieler, laufen durch den Slalom und schießen auf das Tor.**
- **Schützen wechseln mit dem Torhüter**

Variation

Als Mannschaftswettbewerb durchführen

Komplexübungen



Organisation und Ablauf

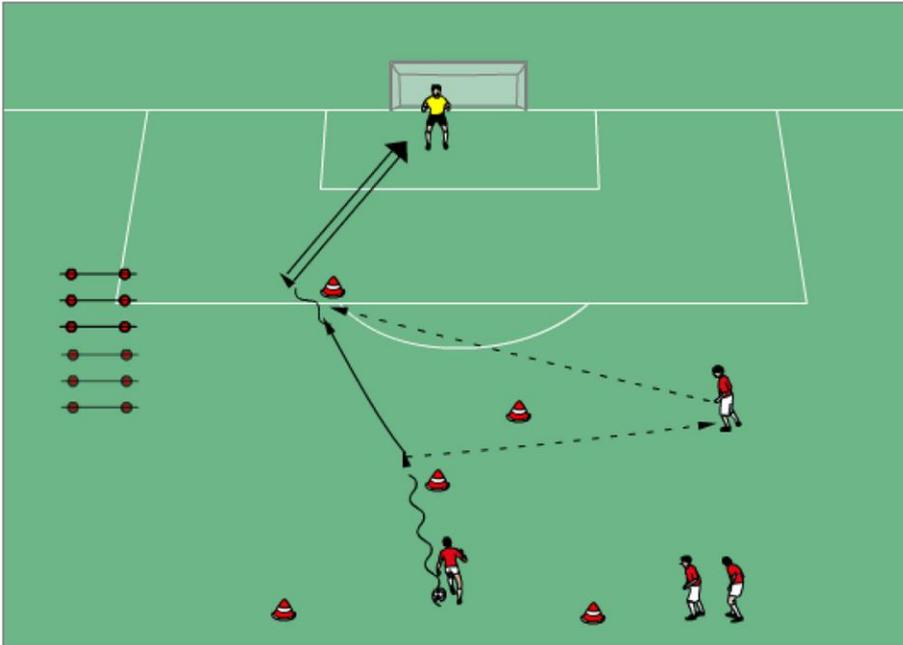
6 Reifen versetzt vor dem Tor auslegen. Je einen Spieler mit Ball am Startpunkt. Der Trainer steht als Anspieler neben den Reifen.

Der erste Spieler passt den Ball zum Trainer, durchläuft die Reifen im vorgegebenen Rhythmus, kontrolliert den zugespielten Ball und schießt auf das Tor.

Variationen

Schrittfolgen ändern

Der Trainer wechselt die Seite



Ablauf

Der Spieler startet zwischen den Hütchen. Er umdribbelt das Hütchen mit einer Finte und spielt einen Doppelpass mit dem Anspieler. Er nimmt den zugespikten Ball an und mit, dribbelt an dem Zielhütchen vorbei und schießt auf das Tor.

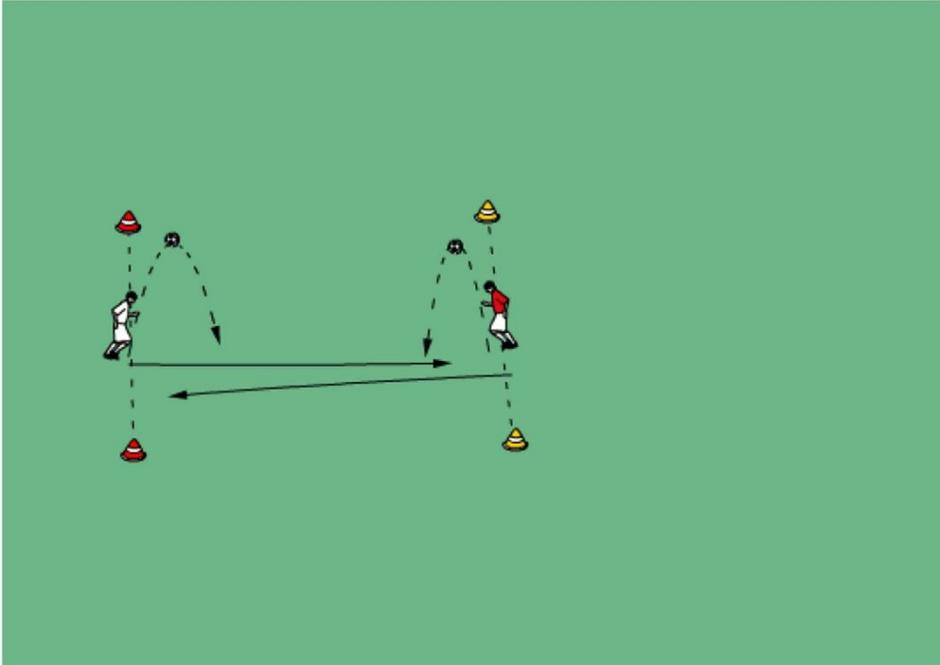
Auf dem Rückweg durchläuft er den Stangenparcours nach Vorgabe und stellt sich wieder an.

Der Anspieler wechselt nach drei bis vier Anspielen.

Methodischer Hinweis:

Die Übung von beiden Seiten durchführen.

Übungsformen



1 gegen 1 mit Platzwechsel

Organisation

2 Spieler mit je einem Ball auf den Linien (Abstand zwischen den Linien etwa 3 m) zwischen den Hütchen postieren

Ablauf

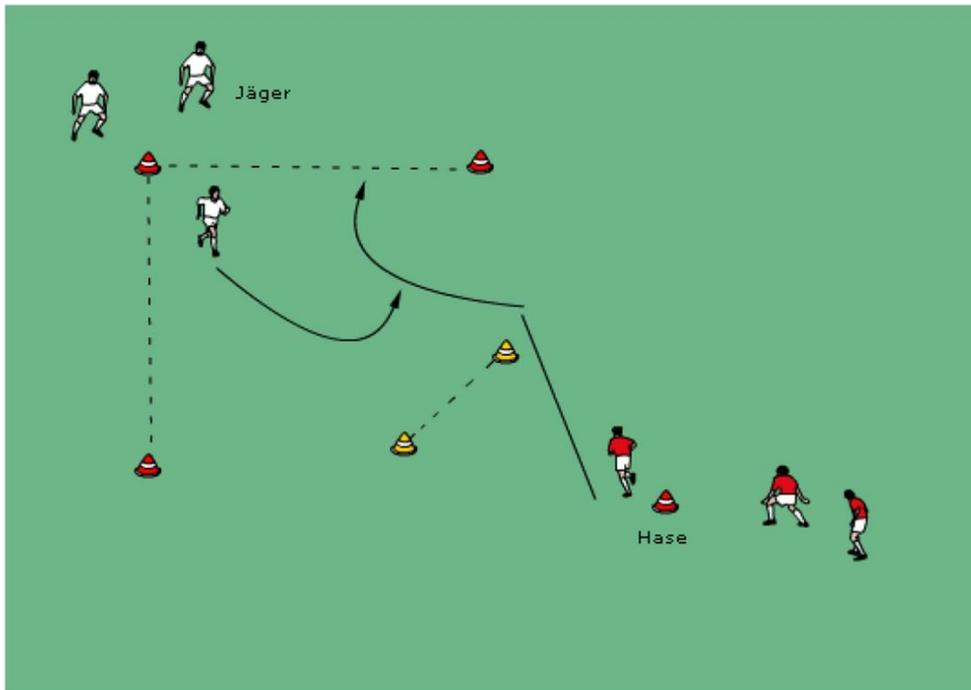
Die Spieler führen auf Kommando eine vorgegebene Dreierkombination (z.B. rechter Fuß, linker Fuß, Oberschenkel, Fangen) aus, wechseln schnell auf die gegenüberliegende Seite und wiederholen die Dreierkombination.

Ziel ist es, schnell den Platz zu wechseln und seinen Partner zu überholen.

Hinweis

Gleichstarke Partner zuteilen

Spielformen zur Gewandtheit und Reaktion



Hase und Jäger 1

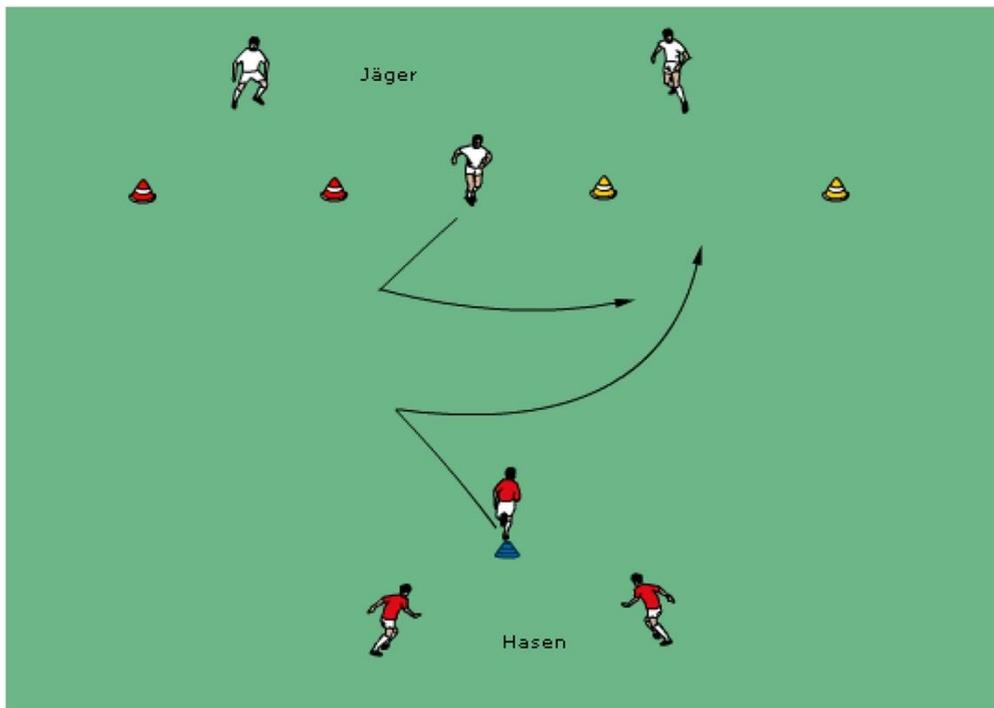
Ablauf

Der Hase befindet sich am Starthütchen. Der Jäger steht ihm gegenüber (etwa 3m im Feld). Der Hase versucht, über eine der beiden Linien zwischen den Hütchen zu laufen, ohne vom Jäger abgeschlagen zu werden.

Nach jedem Durchgang Aufgabenwechsel.

Variation:

Vor dem Hasen eine „Hasenfalle“ (gelbe Hütchen) aufstellen, welche der Hase umlaufen muß.



Hase und Jäger 2

Ablauf

Der erste Hase versucht, durch eines der Hütchentore zu laufen, ohne vom Jäger abgeschlagen zu werden.

Der Jäger startet, wenn der Hase angelaufen ist.

Breite der Hütchentore : ca. 3 m

Abstand der Hütchentore: ca. 6 m

Abstand der Startpunkte: 6 m

Besonders im Kinderbereich sind kleine Spiele ein wichtiges Trainingsmittel zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Zum einen machen die Spiele den Kindern sehr viel Spaß, zum anderen hat der Trainer hier die Möglichkeit, neben den koordinativen auch viele wichtige mentale Fähigkeiten wie Phantasie und Kreativität mit seinen Spielern zu erarbeiten und zu verbessern.



Beispiel

Die Spieler laufen frei im Feld. Der Trainer steht im Feld und hat drei verschiedenfarbige Leibchen in der Hand. Wenn der Trainer ein Leibchen hochhält, gibt er den Kindern vor, wie sie sich zu bewegen haben.

- **Rotes Leibchen – schnell laufen**
- **Gelbes Leibchen – hüpfen auf einem Bein**
- **Grünes Leibchen – rückwärts laufen**

Die Vorgaben sollten in jedem Training geändert werden. Dadurch können ständig andere Trainingsziele angesprochen werden.

Außerdem kann man dieses Spiel auch mit Bällen durchführen. Dabei können dann je nach Intention des Trainers Trainingsformen mit dem Ball in der Hand (z.B. Ball prellen) oder am Fuß (Dribbling) durchgeführt werden.

Will der Trainer diese Spielform bei den Bambinis einsetzen, beginnt er zweckmäßigerweise mit einem Leibchen und steigert dann die Anforderungen nach und nach. Eine weitere Möglichkeit eröffnet sich dem Trainer, wenn er aus dem Spiel eine kleine Geschichte macht. Dies regt bei den Kleinsten die Phantasie an und fördert das Vorstellungsvermögen.