



# FORTBILDUNG



## GFT Oberbayern

### Thema

# Koordinationstraining mit Anschluss-handlungen

# Koordinationstraining mit Anschlusshandlungen

## Allgemeine theoretische Grundsätze

1. Allgemeines Koordinationstraining
2. Sportartorientiertes Koordinationstraining z.B. Lauf ABC
3. Sportartspezifisches Koordinationstraining z.B. Sprünge, Drehungen, etc.
4. Spezielles Koordinationstraining z.B. Fallrückzieher, Flugkopfball, etc.

## Verbesserung der klassischen, konditionellen Faktoren

Durch unterschiedliche Schwerpunkte, werden die jeweiligen klassischen Bereiche der Kondition trainiert. Diese sind:

1. Schnelligkeit
2. Kraft
3. Ausdauer
4. Beweglichkeit

Hierbei ist es sehr wichtig, das Alter der Spieler zu berücksichtigen. Unterschiedliche Altersstufen verlangen nach verschiedenen Trainingsschwerpunkten

# Koordinationstraining mit Anschlusshandlungen

## Schwerpunkte

1. Hoher Umfang >>> Verbesserung der Beweglichkeit
2. Geschwindigkeit der Ausführung erhöhen >>> Verbesserung der Schnelligkeit
3. Variationen der Reizsetzung der beschriebenen Schwerpunkte führen zu einer positiven Entwicklung der Kraft
4. Eine Verknüpfung der verschiedenen Schwerpunkte führt zu einer entsprechenden Reizsetzung im Ausdauerbereich

## Unzählige Variationsmöglichkeiten

Wie reagiere ich richtig auf:

Bewegungsanforderungen z.B. Richtungsänderungen, Drehungen, Täuschungen, Bewegungen des Gegners, Spielrichtung des Balls, etc.

Wahrnehmungen z.B. Bewegungen des Gegners

Richtiger Krafteinsatz bei Sprints, Zweikämpfen, Torschüssen oder Pässen

Um folgende Fähigkeiten zu verbessern:

**Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit**

**Aktions- und Reaktionsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit**

# Koordinationstraining mit Anschlusshandlungen

## Verschiedene Variationen des Koordinationstrainings

### 1. Koordinationstraining mit Lauf ABC

Fußgelenksarbeit, Skippings, Hopserlauf, Anfersen, Kniehebelauf, Sprunglauf, Steigerungslauf

### 2. Koordinationstraining ohne Hilfsmittel

Beidbeinige Sprünge, Einbeinige Sprünge, Sprünge seitwärts, Drehungen um die Längsachse

Drehungen um die Querachse Rolle vorwärts/ rückwärts

„Drillübungen“ die z.B. mit Hilfe von visuellen oder akustischen Signalen angekündigt werden

### 3. Koordinationstraining mit Hilfsmitteln

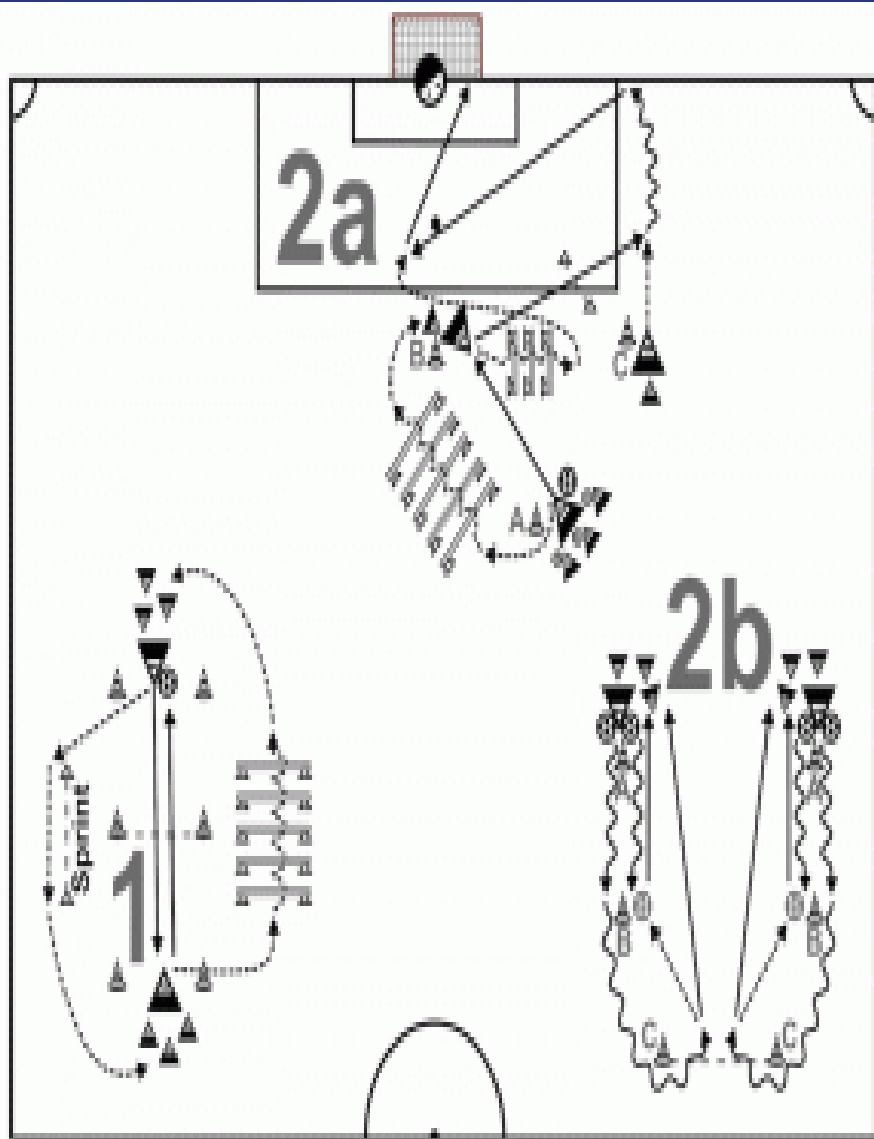
Reifen, Stangen, Hütchen, Hürden etc.

### 4. Komplexes Koordinationstraining

### 5. Koordinationstraining mit Anschlusshandlungen

# Koordinationstraining mit Anschlusshandlungen

## Trainingsbeispiele



Praxisteil Quelle: Initiative abwehrkette.de

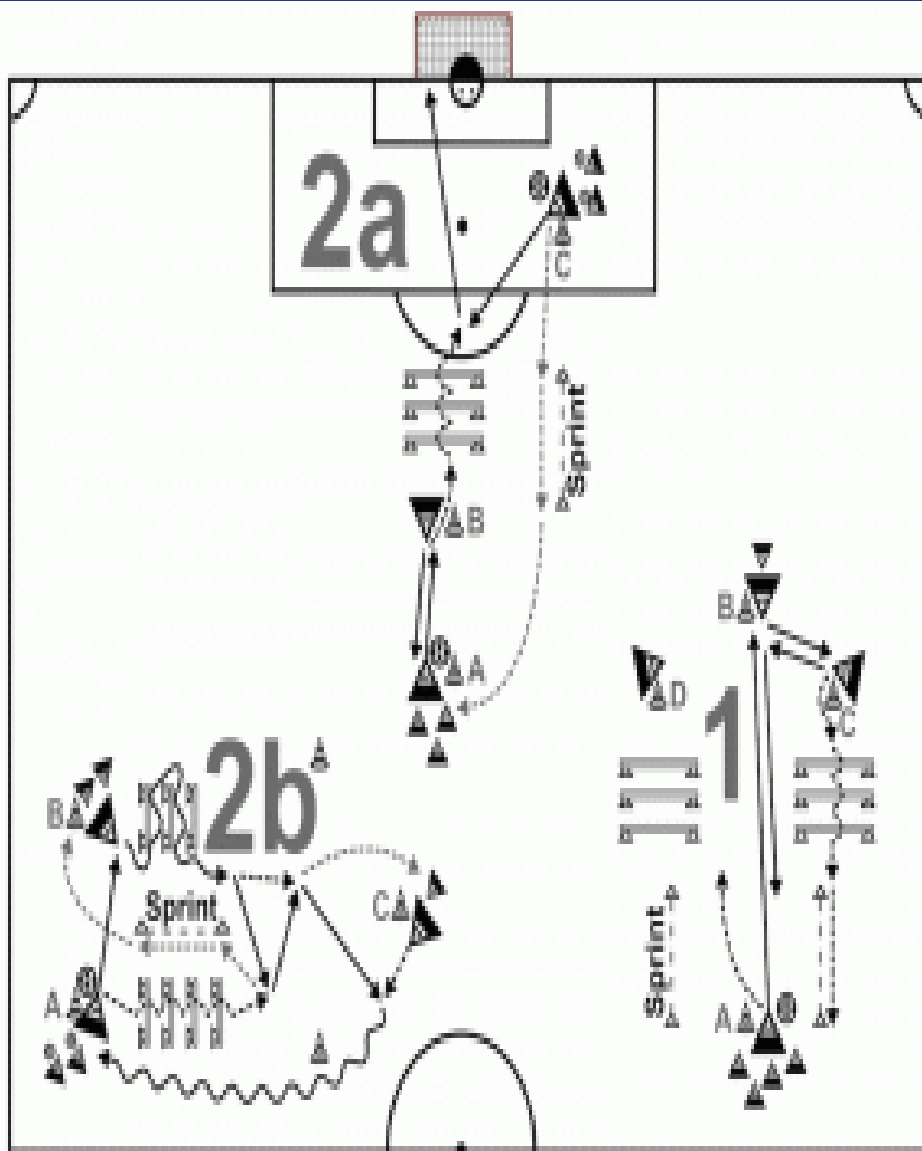
**Übung 1.** Im Abstand von ca. 15 Metern zwei 4er-Gruppen postieren. Diese spielen sich einen Ball hin und her. Nach einem Pass starten die Spieler auf der einen Seite zu den Hürden und absolvieren dort eine Koordinationsaufgabe. Die Spieler auf der anderen Seite absolvieren zwischen den beiden "Sprinthütchen" einen Antritt. Nach dem Absolvieren der jeweiligen Aufgaben, stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe an. **Variation:** Ist die Muskulatur der Spieler noch nicht ausreichend aufgewärmt, sollen sie anstatt einem Sprint, einen Kniehebelauf mit einer Aufgabe für die Arme absolvieren.

**Übung 2a.** Drei Positionen A bis C als ein ca. 20 Meter großes Dreieck aufbauen. Zwischen den Positionen A und B und B und C jeweils eine Hürdenreihe stellen. Zwei Spieler ohne Ball jeweils zu B und C und die restlichen Spieler mit je einem Ball ans Starthütchen A postieren. A passt nun zu B und absolviert eine Koordinationsaufgabe. B spielt den Pass nun in den Lauf von C und absolviert ebenfalls eine Koordinationsaufgabe. C dribbelt bis zur Grundlinie und spielt den Ball flach in den Rückraum zu B. A wechselt zu B, B zu C und C holt den Ball und stellt sich bei A an. **Variation:** Als Rückweg für C zu A kann z. B. eine Hütchenreihe für ein Slalomdribbling aufgebaut, oder eine Strecke zum Jonglieren des Ball markiert werden. **Tipp:** Bei jedem Pass Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger herstellen und nur bei "Einverständnis" den Ball spielen.

**Übung 2b.** Für jeweils 4 Spieler drei Hütchen A, B und C im Abstand von ca. 10 Metern aufbauen. Alle Spieler ans Starthütchen A. Dem ersten Spieler liegen zwei Bälle vor den Füßen und die anderen Spieler sind ohne Ball. Auf Trainersignal startet der jeweils erste Spieler mit beiden Bällen an den Füßen in den Parcours und dribbelt zum Hütchen B. Dort lässt er den ersten Ball liegen und dribbelt mit dem zweiten Ball weiter, umkreist das Hütchen C und passt zum nächsten Spieler seiner Gruppe. Nach diesem Pass läuft er zu seinem ersten Ball am Hütchen B und spielt diesen ebenfalls zum gleichen Spieler. Jetzt läuft er ihm entgegen, klatscht ihn ab und jetzt darf dieser mit zwei Bällen am Fuß in den Parcours dribbeln. Welches Team schafft in 5 Minuten die meisten Dribblings um das Hütchen C? Zwei 8er-Gruppen gegeneinander antreten lassen. Für den zweiten Durchgang werden die Seiten gewechselt, zwecks Training der Beidfüßigkeit. **Tipp:** Nach dem umdribbeln von C immer mit dem äußeren Fuß passen.

# Koordinationstraining mit Anschlusshandlungen

## Trainingsbeispiele



Praxisteil Quelle: Initiative abwehrkette.de

**Übung 1.** Position D und C mit einem Spieler ohne Ball und Position B mit zwei Spielern ohne Ball besetzen. Im Abstand von ca. 20 Meter gegenüber von B, wird das Starthütchen A mit den restlichen Spielern besetzt. Der vorderste Spieler hier hat einen Ball. Zwischen D und A und C und A befindet sich jeweils eine Hürdenreihe und eine ca. 8 Meter lange Sprintstrecke. A beginnt die Übung indem er zu B passt und sich deutlich nach links oder rechts freiläuft. B passt nun entgegen der Laufrichtung von A zu Spieler D oder C. D / C lässt den Ball auf B zurück prallen und B leitet den Ball zum nächsten Spieler auf Position A weiter. A wechselt zu B, B folgt seinem Pass zu D / C und D / C absolviert nach dem er den Ball prallen gelassen hat eine Koordinationsaufgabe, sprints (oder Kniehebelauf mit Armbewegung) und stellt sich bei A an. **Variation:** Zwischen A und B kann ein kleines Zähltor aufgebaut werden und es werden nun Pässe dadurch gezählt. Zwei 8er-Teams gegeneinander antreten lassen.

**Übung 2a.** Im Abstand von ca. 8 Meter die beiden Positionen A und B aufbauen und im Strafraum noch eine weitere Position C. Zwischen B und Strafraum wird eine Hürdenreihe gesetzt. Ein Spieler ohne Ball stellt sich auf Position B, drei Spieler mit je einem Ball zu C und die restlichen Spieler mit einem Ball gehen ans Starthütchen A. A absolviert einen Einwurf zu B, der den Ball prallen lässt. Sofort im Anschluss absolviert B eine Koordinationsaufgabe an den Hürden, erhält von C ein Zuspield und kommt noch vor dem Strafraum zum Torabschluss. A wechselt zu B, B holt den Ball und stellt sich bei C an und C wechselt nach seinem Pass zu A und absolviert auf dem Weg dort hin noch einen Sprint.  **Tipp:** Bei zentraler Position vor dem Tor wird ein Vollspanstoß empfohlen: Dazu Fußgelenk fixieren, Fußspitze zeigt gerade nach unten und mit dem Fuß durch das Zentrum des Balls schwingen.

**Übung 2b.** Die Hütchen A und B im Abstand von ca. 15 Metern zueinander aufbauen. Vor den beiden Hütchen eine Hürdenreihe stellen und zentral zwischen A und B im Abstand von ca. 30 Metern die Position C. Zwischen den beiden Hürdenreihe noch eine Sprintstrecke markieren. Zwei Spieler ohne Ball werden auf C postiert und die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A und B auf. Jeder Spieler A hat einen Ball. A spielt nun einen Pass zu B und absolviert eine Koordinationsaufgabe an den Hürden. B nimmt den Ball an und mit und absolviert eine Slalomdribbling um seine Hürdenreihe. Nach der letzten Hürde passt er zu B, B lässt den Ball zurück prallen und B spielt in den Lauf von C (Richtung A). C absolviert nun ein Tempodribbling außen um das Hütchen und stellt sich bei A an. A wechselt nach seinem Pass zu B und absolviert auf dem Weg dort hin einen Sprint und B folgt seinem Pass zu C. **Variation:** Nun haben die Spieler B je einen Ball und die Spielrichtung wird gewechselt. Jetzt passt A in den Lauf zu C (Richtung B).  **Tipp:** Die Anzahl der Hürden so wählen, dass Spieler A und B in etwa zur gleichen Zeit ihre Aufgaben absolviert haben.



# FORTBILDUNG



## GFT Oberbayern

### Thema

# Koordinationstraining mit Anschluss-handlungen