BUSCHMANN / BUSSMANN / PABST

KOORDINATION IM FUSSBALL

NEUE TRAININGSFORMEN

KÖRPERBEHERRSCHUNG

BALLGESCHICKLICHKEIT

ÜBUNGEN MIT TRAININGSGERÄTEN

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

Vorwort 7

I Koordination im Fußballtraining ... 9

II Materialien und Organisationsformen ... 17

III Spiel- und Übungsformen ... 23

1. Trainingsformen mit Hütchen ... 23
   a) Laufkoordination: Hütchenviereck ... 23
   b) Dribbling: Hütchenslalom ... 26
   c) Passen: Hütchentor ... 28
   d) Ballkontrolle: Hütchenreihe ... 32
   e) Torschuss: Hütchenkreuz ... 36

2. Trainingsformen mit Stangen ... 41
   a) Laufkoordination: Stangenbogen ... 41
   b) Dribbling: Zwei-Stangen-Reihen ... 43
   c) Passen: 10-Stangen-Parcours ... 46
   d) Ballkontrolle: Stangendreieck ... 50
   e) Torschuss: Stangenwinkel ... 53

3. Trainingsformen mit der Koordinationsleiter ... 57
   a) Laufkoordination: Koordinationsleiter ... 57
   b) Dribbling: Koordinationsleiter ... 60
   c) Passen: Koordinationsleiter ... 63
   d) Ballkontrolle: Koordinationsleiter ... 67
   e) Torschuss: Koordinationsleiter ... 71

4. Trainingsformen mit Reifen/Ringen ... 75
a) Laufkoordination: Reifenfeld ... 75
b) Dribbling: Offene Reifenreihen ... 77
c) Passen: Reifengassen ... 79
d) Ballkontrolle: Reifenstraße ... 81
e) Torschuss: Offene und geschlossene Reifenreihen ... 84

5. Trainingsformen mit Minihürden ... 89
a) Laufkoordination: Einzelhürden ... 89
b) Dribbling: Mini-Hürden-Gasse ... 91
c) Passen: Offenes Mini-Hürden-Viereck ... 94
d) Ballkontrolle: Hürdenlauf ... 96
e) Torschuss: Geschlossenes Mini-Hürden-Viereck ... 98

6. Spielformen ohne Geräte ... 101
a) Vier-Team-Spiel ... 101
b) Hütchenspiel ... 104
c) Vier-Tore-Spiel ... 107
d) Wechselspiel ... 110

Legende ... 113

Literaturverzeichnis ... 115

Bildnachweis ... 118

VORWORT

Mit dem vorliegenden Buch möchten die Autoren lückenlos an das Grundlagenwerk „Koordination – Das neue Fußballtraining" – herausgegeben 2000 im Meyer & Meyer Verlag, 4. überarbeitete Auflage erschien 2008 – anschließen. Sowohl in der theoretischen Einführung als auch bei den Spiel- und Übungsformen wurde sich an grundlegenden Erkenntnissen der Trainingswissenschaft und Inhalten des Fußballspiels orientiert.

Mit unserem zweiten Band möchten wir sowohl Anregungen und Hilfen für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Übungsleiter/Lehrer geben. Damit finden Sie hier nicht nur etwas für das Kinder- und Jugendtraining, sondern die aufgeführten Trainingsformen können auch im Leistungsbereich bei Erwachsenen Anwendung finden. Die dabei angewendete Struktur ist leicht verständlich und übersichtlich gestaltet. Auf der ersten Ebene haben wir die unterschiedlichen Koordinationshilfen, wie z. B. Hütchen, Stangen usw., herausgestellt. Innerhalb dieser Gerätegruppe finden sich dann immer wiederkehrend die gleichen technischen/taktischen Elemente des Fußballspiels wieder:

- Laufkoordination,
- Dribbling,
- Passen,
- Ballkontrolle und
- Torschuss.

Die einzige Ausnahme hierbei stellt das Abschlusskapitel „Spielformen ohne Geräte" dar. Hier werden zwar unterschiedliche koordinative Fähigkeiten trainiert, dies geschieht aber ohne zusätzliche Geräte.

Mit Fantasie und Improvisationsgeschick können Sie im Training bei den vorgegebenen Spiel- und Übungsformen sowohl die Koordinationsgeräte als auch die Variationsmöglichkeiten austauschen – der Vielfalt sind hierbei keinerlei Grenzen gesetzt!

Wir wünschen Ihnen mit diesem Buch viele wertvolle Anregungen und ein abwechslungs- und erfolgreiches Training.

JÜRGEN BUSCHMANN HUBERTUS BUSSMANN KLAUS PABST

uhlsport
taxofit

I KOORDINATION IM FUSSBALLTRAINING

Kaum ein Bereich im Fußballtraining wurde in den letzten 10 Jahren so in den Mittelpunkt sowohl der wissenschaftlichen Studien als auch in der praktischen Umsetzung gesetzt wie die Koordinationsfähigkeit des Fußballspielers.

Die positiven Beispiele, u. a. aus Frankreich und den Niederlanden, haben immer mehr dazu geführt, dass im Bereich des Koordinationstrainings nicht mehr nur Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zentrale Inhalte waren, sondern immer mehr die allgemeinen Koordinationsfähigkeiten entwickelt wurden. Denn damit sind die fußballspezifischen Techniken und Taktiken viel schneller zu erlernen und können dementsprechend auch erfolgreich im Spiel umgesetzt werden.

Koordination bzw. die Fähigkeit, motorische Handlungen zu koordinieren, ist damit Grundlage und auch Bindeglied zwischen den Bausteinen (vgl. Abb. 1) eines optimalen Fußballtrainings geworden.

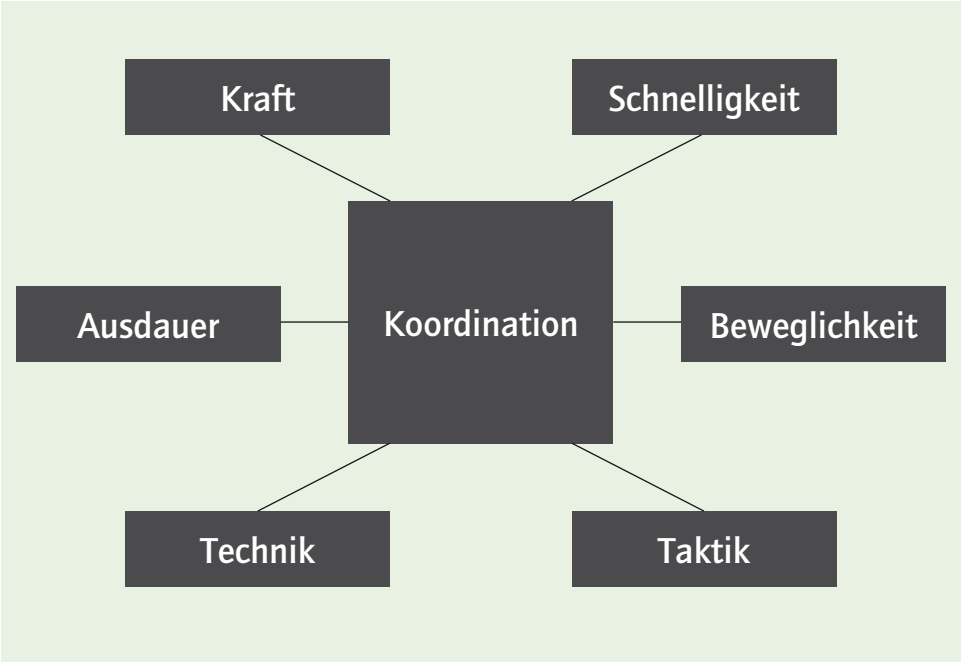

Abb. 1: Koordination als Bindeglied der Inhaltsbausteine im Fußballtraining

Koordinationstraining und damit das Techniktraining beginnt nicht erst im F-Jugendalter, sondern es beginnt mit der Geburt. Vielseitig „trainieren", d. h. mit den Händen, mit den Beinen, mit den Füßen, mit dem Rumpf und entsprechenden Geräten, bildet, ist die Basis für eine gute Grundlagenausbildung. In der heutigen Zeit, wo Bewegung und Bewegungsspiele nicht unbedingt zu den natürlichen Elementen des kindlichen Daseins gehören – es fehlt der Bolzplatz um die Ecke und der TV-/Medienkonsum wird „groß" geschrieben –, finden sich immer mehr motorische Defizite (vgl. Tab. 1) bei Kindern. So auch im Bereich der Koordination und natürlich beim Fußballspielen selbst.

Tab. 1: Mögliche Koordinationsschwächen bei Fußballspielern

• **Unzureichende Wahrnehmungsfähigkeit, z. B. Erkennen von Spielsituationen.**
• **Schlechte Zielgenauigkeit, z. B. beim Passen/Schießen.**
• **Orientierungslosigkeit im Raum, z. B. Stellung zum Gegenspieler beim Abwehrverhalten.**
• **Mangelnde Anpassungsfähigkeit, bezogen auf Partner oder Gerät, z. B. beim Anbieten/Freilaufen; Berechnung der Flugkurve des Balls.**
• **Eckiger, abrupter, arhythmischer Bewegungsverlauf, z. B. beim Laufen mit/ohne Ball.**
• **Überflüssige Mitbewegung innerhalb von Bewegungsabläufen, z. B. mit den Armen beim Laufen „rudern".**
• **Kein nachgebendes Fangen von Gegenständen, z. B. Torwart beim Fangen des Balls.**
• **Steifheit beim Niederspringen (kein elastisches Nachgeben in den Knien), z. B. nach einem Sprungkopfball.**
• **Unsicherheit auf geringer Unterstützungsfläche, z. B. auf einem Bein stehen.**

Die komplexe fußballspezifische Koordinationsfähigkeit kann im Fußballsport in verschiedene Elemente (vgl. Tab. 2) differenziert werden. Die Teilfertigkeiten stehen in engen, sich gegenseitig beeinflussenden Wechselbeziehungen. Dennoch können sie sich auch unabhängig voneinander entwickeln, genauso wie sie übergreifend und auch einzeln trainiert werden können. Allerdings werden nicht alle Teilfähigkeiten in gleicher Weise im Fußballspiel verlangt, die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit werden sicherlich in einer Sportart wie Kunstturnen mehr gefragt sein. Dafür stehen sie aber bei der Auswahl der Übungen/Spiele zur Verbesserung der Reaktions-, Orientierungs-, Antizipations- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie

zur Optimierung des „peripheren Sehens" und der Fähigkeit zum richtigen Timing wesentlich mehr im Mittelpunkt der Trainingsarbeit im Fußballspiel.

Tab. 2: Elemente der Koordinationsfähigkeit

DIE KOMPLEXE KOORDINATIONSFÄHIGKEIT KANN IM FUSSBALLSPORT IN FOLGENDE ELEMENTE DIFFERENZIERT WERDEN:		
Koordinationsfähigkeiten	**Erscheinungsformen im Fußballspiel**	**Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung**
Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit		
Fähigkeit, sich auf unerwartete und neue Gegebenheiten schnellstmöglich einzustellen	Z. B. Absprungverhalten des Balls bei veränderten Witterungs- und Platzverhältnissen	Spielformen auf unterschiedlichem Untergrund/ mit unterschiedlichen Bällen (z. B. Beachsoccer, Halle, Hart-, Rasenplatz, Schneedecke, starker Regenfall)
Antizipationsfähigkeit		
Fähigkeit, Ergebnisse und Ablauf einer Handlung, von Aktionen und Reaktionen anderer Sportler vorauszuahnen	Spielhandlungen der Mit- oder Gegenspieler vorausahnen	Komplexe Spielformen, am besten das Wettkampfspiel selbst
Differenzierungsfähigkeit		
Fähigkeit, Muskulatur bei Bewegungen sensibel und bewusst gesteuert einzusetzen (Bewegungsgenauigkeit und -ökonomie)	Z. B. Sprungkopfball (erforderlicher Krafteinsatz für Sprunghöhe und Kopfstoß gegen den Ball), „Sprung zum hohen Ball" des Torwarts (Krafteinsatz beim Absprung für die erforderliche Sprunghöhe), „Ballgefühl"	• Funktionsgymnastik • Übungen mit unterschiedlichem Krafteinsatz (z. B. Torschuss: hart, mittel-plaziert, gering – mit Effet) • An- und Mitnahme von Bällen

Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
Fähigkeit zum peripheren Sehen		
Fähigkeit, durch Wahrnehmen sich im Raum zu orientieren und sich entsprechend zu verhalten	Ball und/oder Mit-/Gegenspieler sehen, sie im direkten Blickfeld haben, u. a. Voraussetzung für ein sinnvolles taktisches Handeln	• Technikübungen, bei denen auf optisches Zeichen des Trainers eine Zusatzaufgabe erfüllt werden muss • Komplexe Spielformen (mit Unterbrechungen durch den Trainer: auf Fehler hinweisen)
Fähigkeit zum Timing		
Fähigkeit, eine Bewegungshandlung genau zum richtigen Zeitpunkt durchzuführen	Flugkurve des Balls mit eigener Bewegung abstimmen, z. B. Sprung zum Kopfball nach einer hohen Flanke	• Technikübungen mit dem Ball • Verwerten unterschiedlicher Flanken (aus verschiedenen Positionen, mit unterschiedlicher Höhe und Schärfe) mit dem Kopf und den Füßen
Gleichgewichtsfähigkeit		
Fähigkeit, das Körpergleichgewicht zu halten oder möglichst schnell wiederherzustellen	Z. B. nach Zweikämpfen mit Körperkontakt	• Zweikampfübungen • Laufübungen mit Zusatzaufgaben, z. B. Rollen, Drehungen

Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
Kopplungsfähigkeit		
Fähigkeit, einzelne Teilbewegungen miteinander zu einem flüssigen und ökonomischen Bewegungsablauf zu verknüpfen	Z. B. „Kopfballspiel" (Sprung, Ausholbewegung, Köpfen des Balls), „Torwartabschlag" (Arm- und Beinbewegung)	• Aneinanderreihung unterschiedlicher Technikelemente: Ballverarbeitung hoher Bälle und Torschuss • Einstreuen ganzkörperlicher Elemente (Rollen, Sprünge) in balltechnische Übungen
Orientierungsfähigkeit		
Fähigkeit, die Lage des Körpers im Raum (Spielfeld) oder in Bezug auf ein Objekt (Ball, Mit-/Gegenspieler) zu bestimmen	Z. B. „Anbieten und Freilaufen" (Orientierung zum Ball, Gegner, Mitspieler, Raum), „Herauslaufen" des Torwarts (Orientierung im Strafraum zum Ball, zu den Spielern)	Bei Technikübungen, z. B. Torschuss, zusätzliche Bewegungsaufgaben wie Drehungen, Rollen, Überwindung von Hindernissen einbauen
Reaktionsfähigkeit		
Fähigkeit, auf spezielle Reize mit möglichst kurzer Verzögerung angemessene Aktionen einzuleiten	Z. B. „abgefälschte Schüsse" verwerten, Reagieren nach Finten, Halten von Schüssen aus nächster Distanz (Torwart), schneller reagieren als der Gegenspieler	• Sprintwettkampf nach akustischem und/oder optischem Startsignal • Spielformen mit mehreren Bällen • Spielformen mit unterschiedlichen Bällen • Spielformen mit dem Rugbyball • Torschuss (mit Rücken zum Trainer, Zuruf, Zuwurf, Drehung, Schuss)

Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
	Rhythmisierungsfähigkeit	
Fähigkeit, einen eigenen Bewegungsrhythmus zu finden (Spannen und Entspannen der arbeitenden Muskelgruppen)	Z. B. Anlauf zum Schießen und Köpfen, Schrittrhythmus des Torwarts vor dem Sprung zu hohen Bällen, vor dem Hechten, vor dem Abschlag aus der Hand	• Ausführung von Täuschungsbewegungen • Dribbelübungen an verschiedenen Slalomparcours • Häufiges Wiederholen von Finten • Ballführen links und rechts mit rhythmischem Wechsel

METHODISCHE GRUNDSÄTZE:
Beim Training sollten folgende Leitlinien Berücksichtigung finden:

- Nur im ermüdungsfreien Zustand trainieren, d. h. nach dem Aufwärmprogramm.
- Alle Übungs- und Spielformen im höchstmöglichen individuellen Tempo durchführen.
- Die Belastungsdauer pro Übung sollte eine Zeit von 20-30 Sekunden nicht überschreiten.
- Die Anzahl der Wiederholungen hängt vom Grad der optimalen Bewegungsdurchführung ab, d. h. wenn gekonnt, dann abändern!
- Zunächst unter vereinfachten und dann zunehmend schwierigeren Bedingungen trainieren: „Gegner- und Zeitdruck" müssen ständig erhöht werden.
- Variationen der Bewegungshandlungen durchführen (vgl. Tab. 3).
- Übungen sollten präzise, schnell und rhythmisch durchgeführt werden.
- Übungs-/Spielformen miteinander kombinieren.
- Eine koordinativ-technische Schulung sollte stets auch von einer entsprechenden Beweglichkeitsschulung begleitet werden: Schaffung eines hohen Niveaus von Gelenkflexibilität und elastischer Muskelkraft.
- Möglichst die Übungen differenzieren, d. h. individuelle Erfolgserlebnisse schaffen.

Für das Anfängertraining gilt es zunächst, verstärkt einzelne koordinative Elemente zu trainieren. Je fortgeschrittener die Spieler sind, umso wichtiger ist es, im Training komplexere Methoden mit erhöhtem Zeit-, Raum- und Gegnerdruck anzuwenden.

Tab. 3: Variationen von Bewegungshandlungen

Variation der Bewegungsausführung	Variation von Übungsbedingungen
Veränderung der Zielfläche und der Schusstechnik: • Flach/hoch/Mitte/Ecke und • Innen-/Voll-/Außenspann. **Variation des Krafteinsatzes:** • Leicht/mittel/schwer und • Lupfball/Vollkraftschuss.	**Variation von Bällen und Schusswinkel:** • 11 m/16 m/20 m und • spitzer/offener Winkel. **Veränderung der Ausgangsposition:** • Ruhender/bewegter Ball, • nach Dribbling/Flanke/Ballannahme, • langsam/schnell (Zeiteinschränkung), • mit/ohne Gegner (aktiv/passiv) und • beidseitiges Üben (rechts/links).