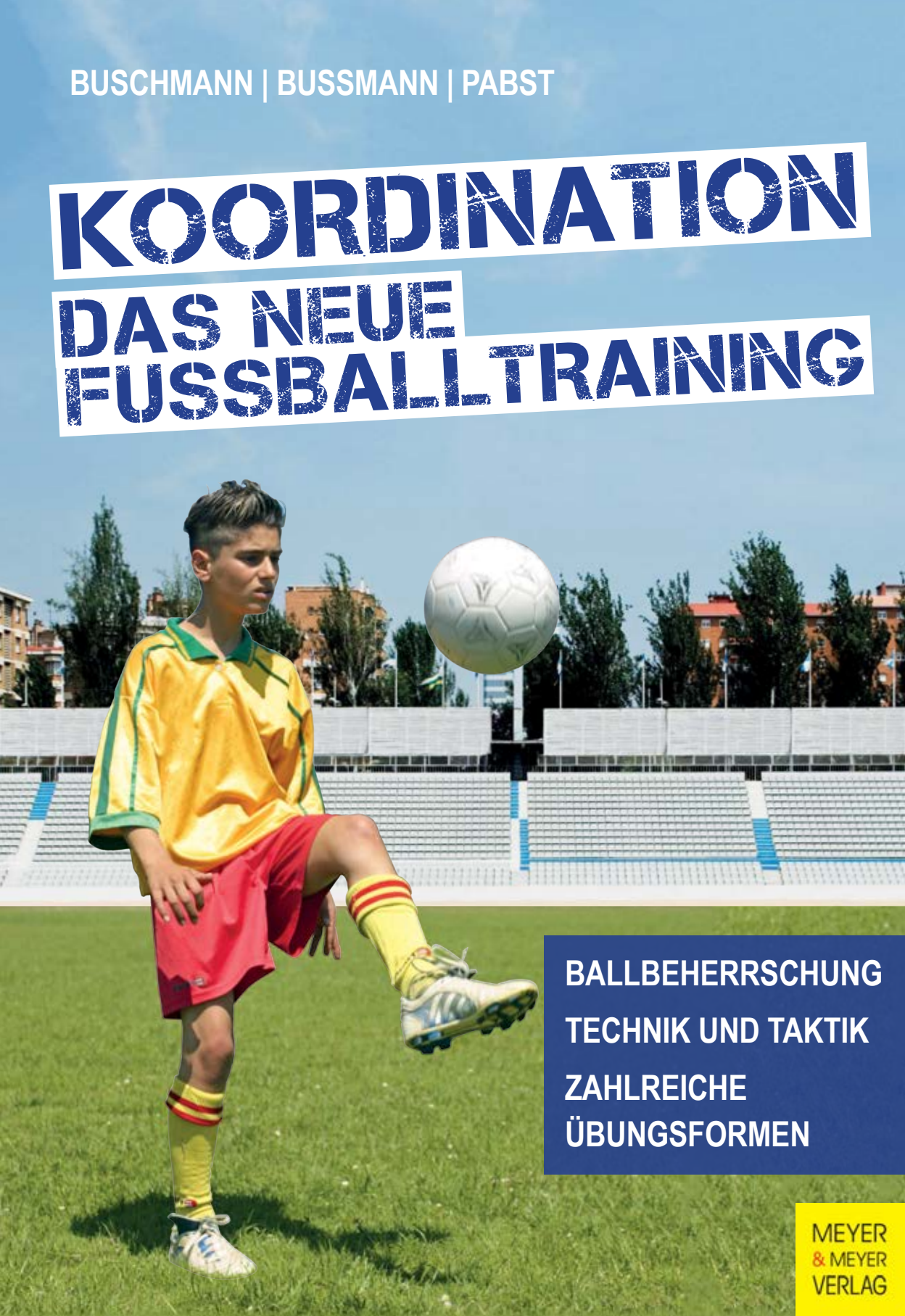
BUSCHMANN | BUSSMANN | PABST

KOORDINATION

DAS NEUE FUSSBALLTRAINING



BALLBEHERRSCHUNG

TECHNIK UND TAKTIK

ZAHLREICHE ÜBUNGSFORMEN

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

Einleitung 7
Vorwort zur 4. Auflage 8

1 Grundlagen des Koordinationstrainings 9

2 Praxis des Koordinationstrainings 21

A SCHWERPUNKT: TECHNIK 21

1. Dribbling/Finten 23
Trainingsformen zum „Dribbling/Finten" 26
a) Stangenlauf/ -dribbling 26
b) Hütchendribbling 30
c) Slalomlauf/-dribbling 32
d) Minipyramide 35

2. Passen 38
Trainingsformen zum „Passen" 40
a) Passspiel – Sprint 40
b) Doppelpass – Sprint 42
c) Passspiel – Rundlauf 44
d) Pass – Timing 46

3. Torschuss 49
Trainingsformen zum „Torschuss" 54
a) Stangenlauf mit Torschuss 54
b) Hütchendribbling und Torschuss 57
c) Farbenlauf und Torschuss 59

4. Ballkontrolle 62
Trainingsformen zur „Ballkontrolle" 64
a) Ballkontrolle und Stangenlauf 64
b) Ballkontrolle und Dribbling-Stangenlauf 68
c) Ballkontrolle im Tordreieck 70

5. Kopfballspiel 73
Trainingsformen zum „Kopfballspiel" 77
a) Kopfball-Wettkampf 77
b) Flugkopfbälle 79
c) Kopfball und Torschuss 81

6. Torwartspiel 83
Trainingsformen zum „Torwartspiel" 88
a) Grundstellung 88
b) Erhechten flacher Bälle – Zahlenhechten 90
c) Fangen halbhoher und hoher Bälle – Stangenlauf 91

B SCHWERPUNKT: TAKTIK 95

1. Angriffsverhalten 97

2. Abwehrverhalten 99
Trainingsformen zum „Angriffs-/Abwehrverhalten" 100
a) 1 :1 im Torkreuz 100
b) Spiegellauf 102
c) Kreislauf und 1 : 1 104
d) 1 : 1-Wettlauf 106

Legende 108

Literaturverzeichnis 109

Bildnachweis 111

Eine Anmerkung zum Sprachgebrauch:
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird durchgehend die männliche Anredeform verwendet, die sebstverständlich die weibliche mit einschließt.

EINLEITUNG

Die Bedeutung der Koordination für den Fußballspieler rückt in den letzten Jahren immer stärker in den Blickpunkt des Interesses und ist nach wie vor in aller Munde. Vor allen Dingen deshalb, weil es kein Zufall zu sein scheint, dass besonders die erfolgreichen europäischen Fußballnationen – z. B. die relativ kleinen Niederlande oder der Fußballweltmeister von 1998, Frankreich – allergrößten Wert auf eine optimale koordinativ-technische Ausbildung legen.

Ein tägliches einstündiges Training der koordinativen Fähigkeiten ist in diesen Ländern seit Jahren selbstverständlich. Die Ajax-Schule in Amsterdam ist in diesem Zusammenhang besonders hervorzuheben. Aber auch in Frankreich werden die Talente in den Fußballinternaten, die für Profivereine verpflichtend sind, in dieser Art und Weise besonders gefördert.

Nur wer eine optimale Körper- und Ballbeherrschung besitzt, kann Spitzenleistungen im Fußball bringen. Deshalb haben und hatten Topspieler trotz aller unterschiedlichen und individuellen Voraussetzungen eines gemeinsam, sie beherrschen Ball und Körper in fast allen Situationen des Spiels.

Eine optimale Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten führt zweifelsohne zu einer höheren Leistungsfähigkeit im Fußballspiel und bewirkt eine erhöhte Lernfähigkeit. Sie kann sich aber nur dann optimal entwickeln, wenn sie rechtzeitig – hier gibt es kein *zu früh*, sondern höchstens ein *zu spät* – trainiert wird. Dazu braucht man die bestmöglichen Trainer mit einer guten Ausbildung und einer ausreichenden pädagogischen Erfahrung – keine kurzfristigen *Erfolgstrainer*.

Das Vorbild des Trainers ist nie wichtiger als im Kindesalter. Ein fußballbezogenes und attraktives Koordinationstraining ist aber nicht nur bei den Jüngsten unverzichtbar, sondern mit etwas Geduld und Einfühlungsvermögen können auch koordinative Defizite bei B- und A-Junioren sowie im Seniorenbereich behoben werden.

Im Koordinationstraining werden komplexe Bewegungsmuster und nicht etwa bestimmte Bewegungen (Technik) geschult. Diese Förderung der koordinativen

Fähigkeiten bildet die Basis, dass technisch einfache wie auch komplexe Anforderungen besser erlernt und schneller ausgeführt werden können.

Die vorliegende Struktur von Spiel- und Übungsformen wurde bewusst an bekannte technische Elemente aus dem Bereich des Fußballspiels angelehnt, um auch diejenigen Trainer anzusprechen, die sich im Bereich des Koordinationstrainings noch nicht so gut auskennen. Natürlich ist uns klar, dass viele Übungen und Spielformen nicht nur die zugeordneten Techniken schulen, sondern übergreifend bzw. grundlegend und/oder kompensatorisch wirken können. So finden sowohl Einsteiger als auch Spezialisten auf dem Gebiet des koordinativen Fußballtrainings viele Anregungen für die Trainingspraxis.

Vorwort zur 4. Auflage

Ein Fachbuch, das eine 4. Auflage erreicht, zählt in der heutigen Zeit sicherlich mit zu einer Ausnahme. Dies ist für uns auf der einen Seite die Bestätigung für das „Neue" Fußballtraining und auf der anderen Seite die Herausforderung, einen weiteren Band zum Thema Koordination und Fußballspiel herauszugeben (Frühjahr 2009).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit diesem Buch bei der Arbeit in der Schule und/oder im Verein.

Jürgen Buschmann
Hubertus Bussmann
Klaus Pabst
Köln, im März 2008

Trainingsformen zum „Dribbling/Finten“

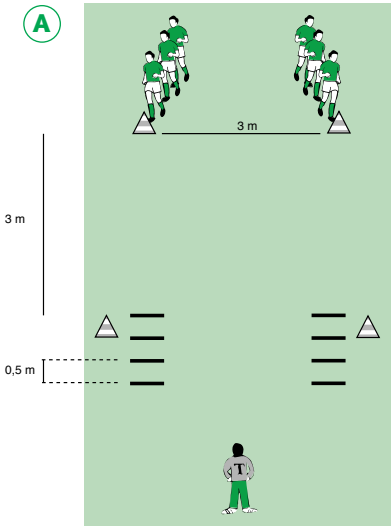
a) Stangenlauf/-dribbling

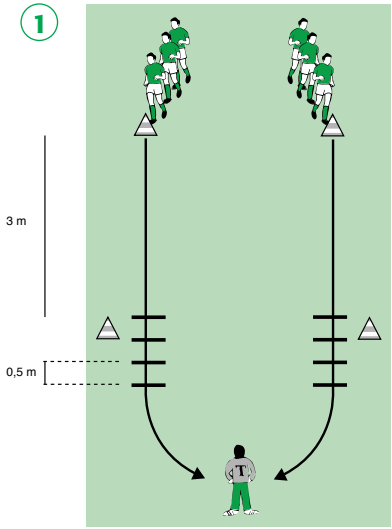
Geräte

Acht Stangen, vier Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Vor zwei nebeneinander stehenden Starthütchen (Abstand: 3 m) liegen in einem Abstand von 3 m vier Stangen quer hintereinander (Stangenabstand: 0,5 m). 1,5 m links bzw. rechts außen steht neben den Stangen ein weiteres Hütchen. Der Trainer stellt sich in 4 m Entfernung mittig hinter die Stangen als *Abschlagposten*. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen.



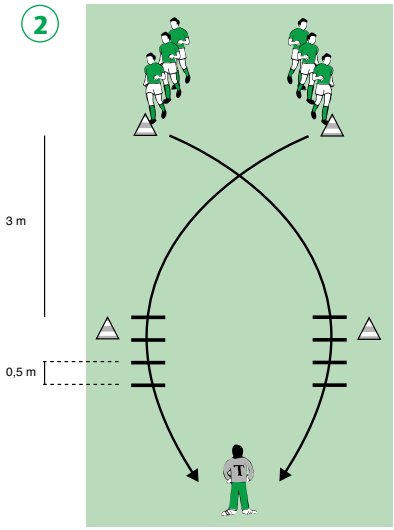


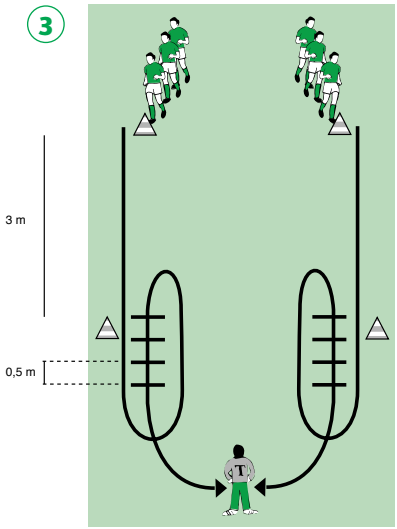
Ablauf

Übungen ohne Ball

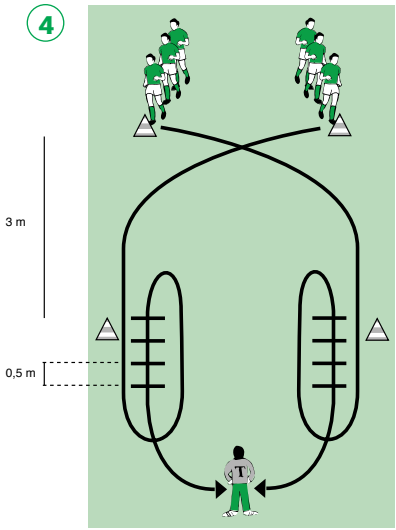
Übung 1:
Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) startet der jeweils erste Spieler am Starthütchen zum Lauf über die Stangen zum Trainer und schlägt bei diesem ab. In jedem Stangenzwischenraum sollen die Spieler mit jeweils einem Fuß einen Bodenkontakt haben.

Übung 2:
Wie Übung 1, nur nun laufen die Spieler nicht mehr gerade über die Stangen, sondern nach dem Start schräg zur Seite und über die Stangen des Partners zum Trainer (Seitenwechsel, Orientierung).





Übung 3:
Die Spieler laufen nach dem Start einmal um die Stangen ihrer Seite herum und dann gerade darüber zum Trainer.

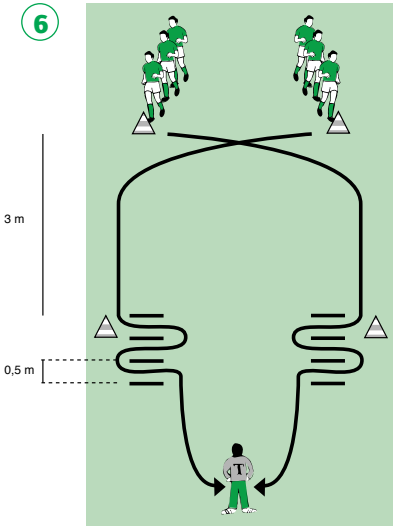


Übung 4:
Wie Übung 3, nur nun laufen die Spieler nach dem Start um die Stangen der anderen Seite herum und dann über diese zum Trainer (Seitenwechsel, Orientierung).

Übung 5:
Die Spieler laufen nach dem Start im Slalom durch die Stangen zum Trainer.

Übung 6:
Wie Übung 5, nur nun laufen die Spieler im Slalom durch die Stangen der anderen Seite zum Trainer (Seitenwechsel, Orientierung).

6

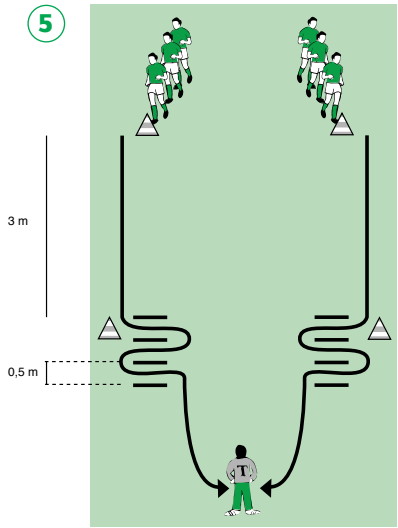


Übung 8:
Wie Übung 1-7, nur nun verkleinert/vergrößert der Trainer seinen Abstand zu den Stangen, sodass sich die Länge der Laufstrecken ändert.

Übungen mit Ball

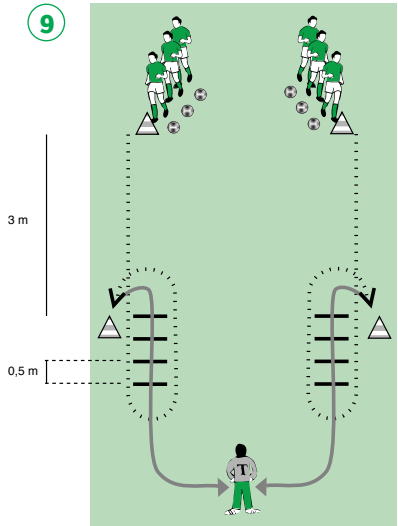
Übung 9:
Die Spieler dribbeln nach dem Start den Ball einmal um die Stangen herum, legen den Ball am äußeren Markierungshütchen ab und laufen gerade über die Stangen zum Trainer.

5



Übung 7:
Wie Übung 1-6, nur nun weisen die Stangen unterschiedlich große Zwischenräume auf.

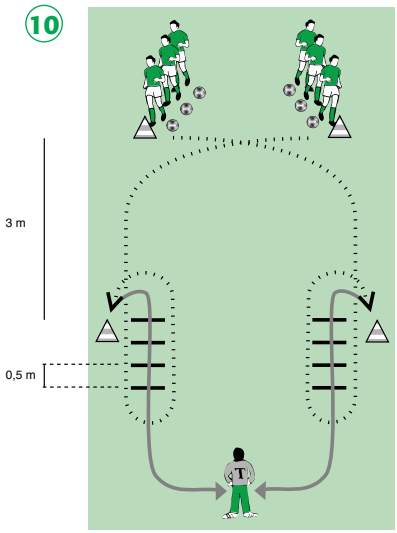
9



Übung 10:
Wie Übung 9, nur nun dribbeln die Spieler nach dem Start um die Stangen des Partners herum, legen den Ball am Markierungshütchen ab und laufen gerade über die Stangen zum Trainer (Seitenwechsel, Orientierung).

Übung 11:
Die Spieler dribbeln im Slalom durch die Stangen, legen den Ball am Markierungshütchen ab und laufen gerade über die Stangen zum Trainer.

Übung 12:
Wie Übung 11, nur durchdribbeln die Spieler nun die Stangen des Partners, legen den Ball am Markierungshütchen ab und laufen gerade über die Stangen zum Trainer (Seitenwechsel, Orientierung).



Trainingshinweise

- Weitere Variationen der Übungs-/Spielform können durch Veränderungen der Lauf- und Dribbelwege (oder verschiedene Kombinationen der Lauf- und Dribbelwege) erreicht werden.
- Startvariationen einbauen: Drehungen, Sprünge, Rollen beim Start.
- Übungsspielform als Wettkampf ausführen: Wer schlägt als Erster beim Trainer ab?

b) Hütchendribbling

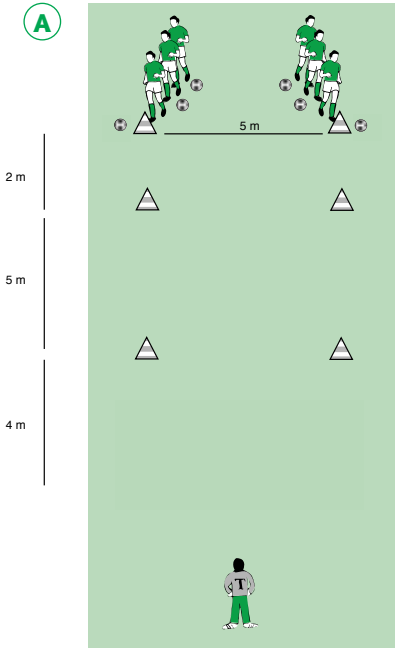
Geräte

Sechs Hütchen, ein Ball pro Spieler.

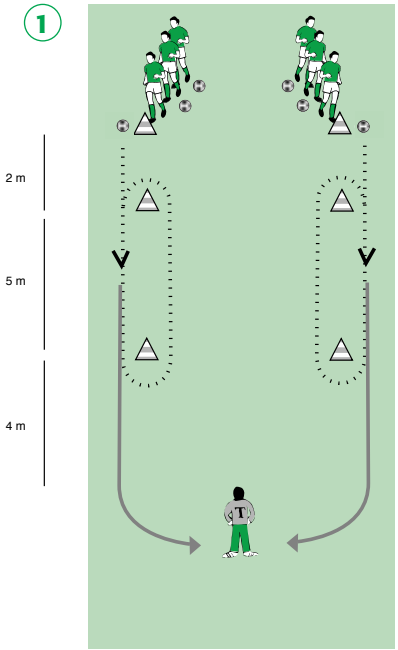
Aufbau

Vor zwei nebeneinander stehenden Starthütchen (Abstand: 5 m) markieren in einem Abstand von 2 m vier weitere Hütchen ein Dribbelfeld mit einer Seitenlänge von 5 m. Der Trainer stellt sich in 4 m Entfernung mittig hinter dem Dribbelfeld als *Abschlagposten* auf. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen.

A



1

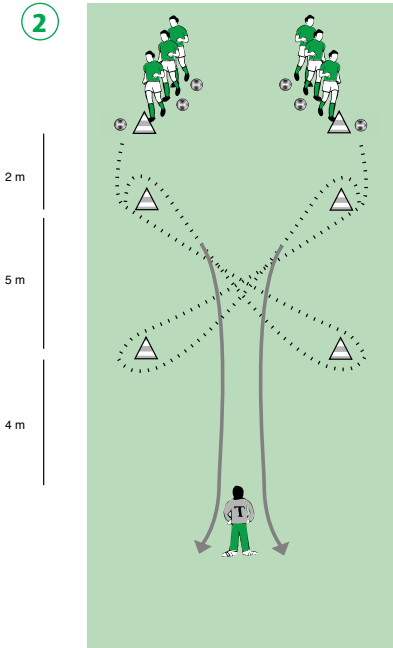


Ablauf

Übung 1:
Die jeweils ersten Spieler dribbeln den Ball im Rundlauf gerade um die beiden Hütchen vor ihrem Startpunkt. Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) lassen die Spieler den Ball liegen und starten im Sprint zum Trainer und schlagen bei diesem ab.

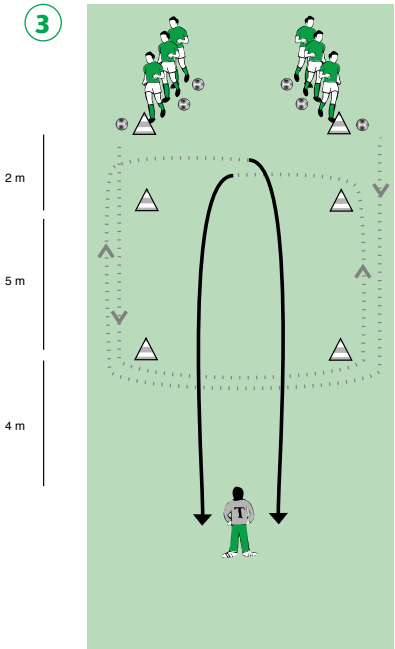
Übung 2:
Wie Übung 1, nur nun dribbeln die Spieler den Ball im Rundlauf diagonal um die Hütchen, sodass sie sich ständig kreuzen (Orientierung zum Ball und zum Gegner).

2



Übung 3:
Wie Übung 1, nur nun dribbeln die Spieler den Ball im Rundlauf um alle vier Hütchen des Dribbelfeldes herum, wobei ein Spieler linksherum, der andere rechtsherum läuft. So begegnen sich die Spieler beim Dribbling regelmäßig (Orientierung zum Ball und zum Gegner).

3



Trainingshinweise

- Weitere Variationen der Übungs-/Spielform können durch Zusatzaufgaben nach dem Trainerzeichen (Drehungen, Sprünge, Rollen) erreicht werden.
- Übungs-/Spielform als Wettkampf ausführen: Wer schlägt als Erster beim Trainer ab?

c) Slalomlauf/-dribbling

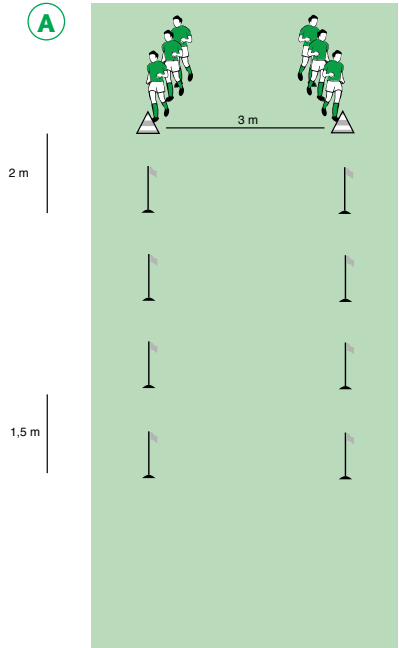
Geräte

Acht Slalomstangen, zwei Hütchen, ein Ball pro Spieler.

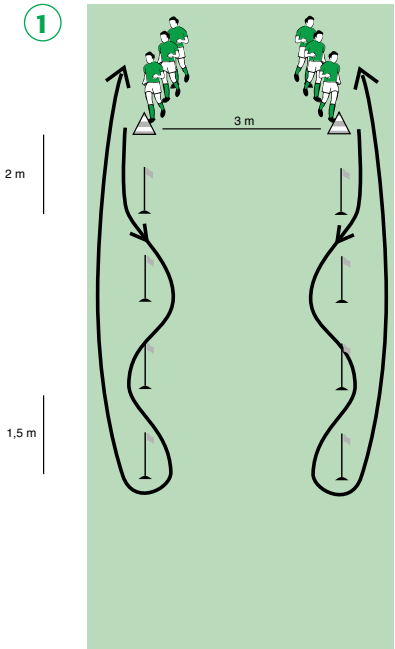
Aufbau

Zwei Starthütchen stehen in einem Abstand von 3 m nebeneinander. Vor jedem Starthütchen ist in einem Abstand von 2 m mit jeweils vier Slalomstangen ein Slalomparcours markiert (Abstand der einzelnen Slalomstangen: 1,5 m). Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen.

A



1



Ablauf

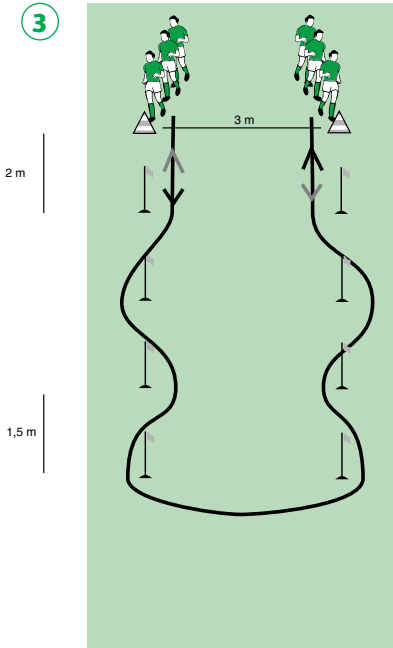
Übungen ohne Ball – Slalomlauf

Übung 1:
Die Spieler durchlaufen den Slalomparcours und kehren außen herum zum Ausgangspunkt zurück.

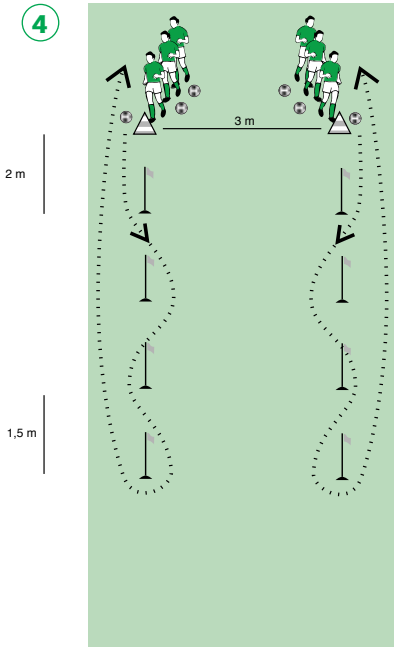
Übung 2:
Die Spieler durchlaufen den Slalomparcours, fügen nun auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) hin aber verschiedene Bewegungen in den Lauf ein: Drehung > Slalomlauf fortsetzen, Sprung > Slalomlauf fortsetzen, Rolle > Slalomlauf fortsetzen. Die Spieler kehren außen herum zum Ausgangspunkt zurück.

Übung 3:
Wie Übung 1, nur nun laufen die Spieler nicht außen herum zurück, sondern durchlaufen den Slalom der anderen Seite ebenfalls, sodass sie am anderen Starthütchen enden (Orientierung zu den Stangen und zum Partner).

3



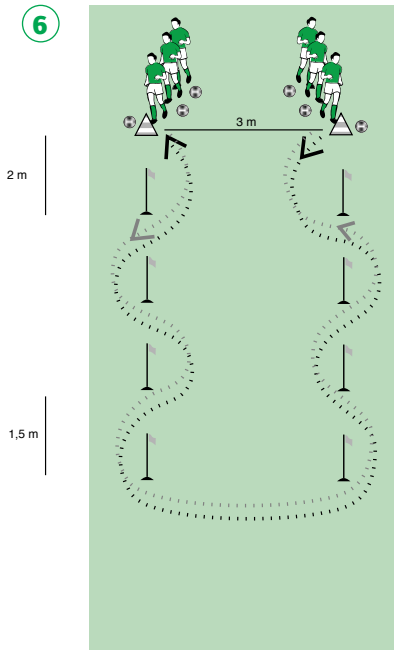
4



Übungen mit Ball – Slalomdribbling

Übung 4:
Die Spieler durchdribbeln den Slalomparcours und dribbeln außen herum zum Ausgangspunkt zurück.

Übung 5:
Die Spieler durchdribbeln den Slalomparcours und müssen auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) hin die nächste Slalomstange einmal komplett umdribbeln. Dann setzen die Spieler das Slalomdribbling fort und dribbeln außen herum zum Ausgangspunkt zurück.



Übung 6:
Wie Übung 4, nur nun laufen die Spieler nicht außen herum zurück, sondern durchdribbeln den Slalom der anderen Seite ebenfalls, sodass sie am anderen Starthütchen enden (Orientierung zu den Stangen, zum Ball und zum Partner).

Trainingshinweise

- Alle Übungs-/Spielformen lassen sich derart variieren, dass die Spieler schon beim Start die Seite wechseln und durch den Slalomparcours vor dem anderen Starthütchen laufen/dribbeln.
- Blickschulung: Beim Durchlaufen und Durchdribbeln der Stangen auf den Ball und die anderen Spieler achten, denen man begegnet. Es soll keine Zusammenstöße und Ballverluste geben.