



Koordination variantenreich fördern

Tipps für Vereinstrainer

17



Koordinative Eigenschaften sind die stabile Basis fußballerischer Qualitäten!



Eine gezielte Technik-Schulung ist Kern des Grundlagentrainings – egal ob im Verein oder Stützpunkt.

Aus diesem Grund sind wir als Trainer verpflichtet, die bestmögliche Qualität dieser Technik-Ausbildung zu garantieren.

Dabei hilft eine spielorientierte Technik-Schulung, unsere jungen Spielerinnen und Spieler auf alle technisch-taktischen Anforderungen des Top-Fußballs vorzubereiten. Mit Blick auf dieses Ziel haben wir Sie, liebe Vereinstrainer der Stützpunktspieler, in unseren DFB-Info-Abenden schwerpunktmäßig mit Praxishilfen für eine zeitgemäße, sportwissenschaftlich abgesicherte und vor allem motivierende Technik-Ausbildung versorgt.

Mit den beiden nächsten Info-Abenden möchten wir nun diese individuelle Technik-Schulung um zwei weitere Inhaltsbausteine erweitern, die die altersgemäße Ausbildung unserer Talente regelmäßig ergänzen und abrunden müssen.

Der erste Schwerpunkt ist dabei eine vielseitige und interessante Förderung koordinativer Basiseigenschaften. Schließlich beeinflusst die Koordination die Qualität sportlicher Bewegungen. Sie beeinflusst somit auch in großem Maße die situationsgemäße und flexible Anwendung fußballspezifischer Fertigkeiten. Die koordinativen Grundlagen fördern die Kreativität, Sicherheit und Variabilität am Ball und damit die Attraktivität des Spiels an sich.

Kurzum: Fußballerische Spitzenleistungen sind letztlich nur auf Basis einer breit und stabil angelegten Koordination zu erreichen.

Das sind sicherlich Gründe genug, sich mit einem kompletten Info-Abend diesem Schwerpunkt zuzuwenden. Die vorgestellte Praxis zum Koordinations-training ist dabei nicht nach dem Muster einer Trainingseinheit aufgebaut.

Stattdessen ist es das Ziel, mit einem strukturierten Trainingsformen-Katalog ein Repertoire an Praxis-Ideen zu präsentieren, das jeder Trainer selbst erweitern und flexibel in sein Trainingsprogramm (z.B. in das Aufwärmen) einbauen kann!

Jörg Daniel

Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Koordinationsschulung - Ziele, Funktionen und Schwerpunkte
Seite 6	Die Methodik zur Koordinationsschulung
Seite 8	Praxis-Vorschläge zur Koordinationsschulung
Seite 22	Neue Internet-Rubrik „Trainermedien“ auf dfb.de
Seite 23	Internet-Rubrik „Talent- und Elitförderung“ auf dfb.de

INFO

Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 17 und 18

MOTORISCHE SCHWERPUNKTE U12 BIS U15

INFO-ABEND 17 Koordination als Basis

INFO-ABEND 18 Fußballspezifische Schnelligkeit

SCHWERPUNKTE/PRINZIPIEN DER AUSBILDUNG

- **Koordination vergrößert die Qualität fußballerischer Bewegungsabläufe**
- **Koordination sichert ein schnelleres und stabileres fußballspezifisches Lernen**
- **Koordination beeinflusst die variable Anwendung technisch-taktischer Mittel**
- **Koordination ist die Basis für Kreativität, Spielwitz, Übersicht, Spielschnelligkeit...**
- **Koordination ist eine unverzichtbare Grundlage der Gesundheitsvorsorge/-sicherung**
- **Koordination ist die Basis späterer Spitzenleistungen im Fußball**

ZIELE/SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

- **Schnelligkeit im Fußball ist äußerst komplex und reicht über die Laufschnelligkeit hinaus**
- **Schnelligkeit im Fußball umfasst kognitive und motorische Anteile**
- **Schnelligkeit ist systematisch, vielseitig und vor allem spielorientiert zu trainieren**
- **Schnelligkeit im Kinderbereich: Förderung fast ausschließlich durch Spielformen!**
- **Schnelligkeit mit D-Junioren: zusätzlich vielfältige Schnelligkeits-/Reaktionsreize!**
- **Schnelligkeit ist eine zentrale Komponente späterer Spitzenleistungen im Fußball**

Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Jörg Daniel, Ulf Schott
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thorsten Becht, Michael Köllner
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Axel Heimken, Klaus Schwarten
Druck:	Druckhaus Cramer GmbH & Co. KG, 48268 Greven



Koordinationsschulung

Ziele, Funktionen und Schwerpunkte



Das geschickte, sichere und kreative Beherrschen des Balles ist die Basis für variable fußballspezifische Techniken!

■ ■ ■ Eine ausgeprägte „Koordination“ macht es möglich, einen Bewegungsablauf im Hinblick auf ein Ziel jederzeit, schnellstmöglich zu kontrollieren und anzupassen.

Oder anders formuliert: Koordination ist eine Eigenschaft, Bewegungen unter verschiedensten Einflüssen präzise, schnell und mit dem richtigen „Timing“ zu steuern. Sie ist dabei ein Sammelbegriff für einzelne koordinative Eigenschaften, die in sportlichen Situationen meist zusammen gefordert werden.

Diese erste Definition deutet bereits den enormen Stellenwert der Koordination für sportliche Aufgaben im Ganzen und damit für fußballspezifische Leistungsverläufe, Situationen und Anforderungen an. Konkret bedeutet das u.a.:

- Die Koordination begrenzt bzw. vergrößert die Qualität sportlicher Bewegungen!
- Die Koordination beeinflusst die situationsgemäße und variable Anwendung motorischer/technisch-taktischer Mittel erheblich!
- Koordinative Eigenschaften sind die Basis für sportliches Lernen. Je höher das Niveau der „Koordination“, desto schneller können neue bzw. schwierige Bewegungen erlernt werden („Training der Trainierbarkeit“). Sie ist unverlässlich für sportliche Lernerfolge! ■ ■ ■

Je besser die koordinativen Eigenschaften sind, desto schneller, geschickter, flüssiger, dynamischer und ökonomischer lassen sich (sportliche) Bewegungen steuern. Somit sind sie auch die Basis für effektive technisch-taktische Abläufe im Fußball. Damit nicht genug: Die „Koordination“ ist gleichzeitig die Grundlage für erfolgreiche Lernprozesse. Neue technisch-taktische Elemente lassen sich leichter erlernen!

INFO

Ziele der Koordinationsschulung

- 1** Harmonische und dynamische Bewegungen
- 2** Schnelles, variables Anpassen von Bewegungen
- 3** Sicherheit und Kreativität am Ball
- 4** Schnelles, effektives Lernen technisch-taktischer Schwerpunkte
- 5** Schnelles Erfassen und kreatives, flexibles Lösen von Situationen
- 6** Basis attraktiver und erfolgreicher Spielkonzepte



INFO

Koordinative Teileigenschaften und fußballspezifische Schwerpunkte

1 Reagieren

Bewegungen schnell auslösen

Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Schneller starten als der Gegenspieler
- Eine kurze Laufdistanz schnellstmöglich zurücklegen
- Torschüsse verhindern oder Torchancen blitzartig verwerten

2 Umstellen

Bewegungen situationsgerecht verändern

Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Schnell auf neue Situationen und/oder Anforderungen einstellen
- Eine Finte je nach Reaktion des Gegners abrechnen/durchspielen
- Eine 1 gegen 1-Situation in Offensive/Defensive bestreiten

3 Koppeln

Erlernte Bewegungen verknüpfen

Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Unterschiedliche Laufaktionen reibungslos verbinden
- Dribbling mit Anschlussaktionen wie Flanke/Torschuss verknüpfen
- Anlauf und Absprung zum Kopfball mit präziser Stoßbewegung

4 Rhythmisieren

Bewegungen richtig „timen“

Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Geradlinige, „harmonische“ Bewegungen zeitlich auf die Anforderungen abstimmen
- „Bewegungsfluss“ z.B. beim Torschuss aus „vollem Lauf“
- Hüftdrehstoß/Sprungkopfball

5 Im Gleichgewicht bleiben

Das Gleichgewicht sichern bzw. wiederherstellen

Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Situationen mit „Körperkontakt“ mit einem Gegner (z.B. Rempeln im Laufduell)
- Landung nach einem Kopfball
- Plötzliche Richtungsänderungen beim Dribbling

6 Orientieren

Das Aktionsfeld schnell überblicken

Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Anpassung der eigenen Position je nach Situation (Gegner, Mitspieler)
- Freie Aktionsräume erkennen und hineinstarten
- Freie Mitspieler erkennen und anspielen - in „Lücken“ passen

Die Methodik zum Schwerpunkt Koordinationsschulung



Vielseitige Bewegungsaufgaben runden das systematische Erlernen aller Techniken ab!

Bestmögliches Lernen innerhalb einer langfristigen Ausbildung und letztlich fußballerische Spitzenleistungen sind nur auf Basis breit angelegter koordinativer Eigenschaften möglich. Diese koordinative Basis fördert und sichert erst Kreativität, Variabilität und Sicherheit am Ball - alles Qualitätsmerkmale attraktiver und erfolgreicher Spielkonzepte von heute und morgen.

Bis zur D-Jugend sollten als grober Orientierungspunkt bereits 3/4 der koordinativen Eigenschaften ausgeprägt sein. Hier kommt die enorme Bedeutung einer Koordinationsförderung im Kinderbereich durch ein vielseitiges, fußballübergreifendes Spiel- und Bewegungsangebot zum Ausdruck. Dennoch lässt sich auch später das komplette Spektrum an koordinativen Qualitäten junger Spielerinnen und Spieler durchaus fördern und fordern.

Einerseits umfasst diese Koordinationsförderung ab der U11 fußballübergreifende Bewegungsangebote und Aufgaben mit dem Ball. Andererseits sind fußballspezifische Situationen und Aufgaben zu lösen. Identisches Merkmal beider Aufgabenkomplexe sind dabei variantenreiche, teilweise komplexe und immer neue Anforderungssituationen, um schnelle Bewegungslösungen und -anpassungen zu provozieren!

„Koordination“ ist zunächst die Basis für harmonische, flexible und dynamische Bewegungen. Damit nicht genug: Eine umfassende Koordinationsschulung ist die unerlässliche Basis für ein effektives technisch-taktisches Training. Dabei müssen koordinative, abwechslungsreiche und herausfordernde Aufgaben/Impulse zielgerichtete fußballerische Lernprozesse begleiten und ergänzen.

INFO

Prinzipien einer vielseitigen Koordinationsschulung

- 1 Klare Ziele definieren -
Schwerpunkte danach festlegen!
- 2 Koordinative Eigenschaften durch
einen Mix an Aufgaben fördern!
- 3 Koordinative Aufgaben flexibel in
das Training einbauen!
- 4 Einfache Organisation
berücksichtigen!
- 5 Viele Spielaktionen für jeden!
- 6 Spieler aktiv einbinden!



INFO

Prinzipien einer lernintensiven Koordinationsförderung

1 Klare Ziele

- Generelles Ziel des Juniorenfußballs - egal ob in Verein oder Verband - ist es, Spielerinnen und Spieler individuell zu fördern!
- Diese fußballspezifische Individualförderung setzt als Basis eine breit angelegte Koordinationsschulung im Grundlagenbereich voraus!
- Diese Ziele bestimmen gleichzeitig die Koordinationsförderung als einen Schwerpunkt der Ausbildungsstufe!

2 Variable Aufgaben

- Erfolgsbasis für Lernerfolge im Koordinationstraining sind variable und häufig veränderte Bewegungs- und Spielaufgaben/-anforderungen!
- Ein breites Programm aus
 1. Variantenreichen Lauf- und Bewegungsaufgaben/-spielen
 2. Aufgaben/Spielen mit Ball
 3. Fußballspiel-Variationen einplanen und regelmäßig anbieten!
- Experimentierfreude zeigen!

3 Flexibler Einsatz

- Koordinative Aufgaben vor allem in das Aufwärmen einbauen!
- Tempo und Komplexität der Aufgaben schrittweise steigern!
- Auf einen hohen Aufforderungscharakter achten!
- Kurze, aber intensive Übungszeiten!
- Die individuelle Leistungsstärke berücksichtigen - Anforderungen je nach Spieler erschweren oder erleichtern!

4 Einfache Organisation

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexibel verwendbare Organisation des Trainings achten!
- Zeitverluste durch aufwändige Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen fallen weg!
- Durch Variationen immer neue Aufgaben und Situationen kreieren!
- Auf Basis dieser Grundorganisation (speziell in der Halle) weitere Hilfsmittel/Ballmaterialien einbauen!

5 Viele Aktionen

- In kleinen Gruppen trainieren! Viele Aktionen für jeden sichern Motivation und Lernerfolge!
- Durch Einzel-/Gruppenwettbewerbe die Motivation zusätzlich steigern!
- Bewegungs- und lernintensive Aufgaben mit dem Ball eignen sich ideal für das Aufwärmen und/oder für aktive Pausen zwischendurch!
- Sportspiel-Variationen sind eine weitere Alternative!

6 Aktives Lernen

- Nicht alles vorgeben, sondern die Spielerinnen/Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden - Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zu selbstständigem Ausprobieren anregen!
- Eigene Übungsvariationen erfinden und ausprobieren lassen!
- Die Kinder altersgerecht über Ziele der Aufgaben informieren!
- Zu Eigentaining anregen!



Exemplarische Praxis-Vorschläge Möglichkeiten der Koordinationsschulung

PRAXIS- VORSCHLÄGE

KOORDINATIVE LAUF-AUFGABEN I

10 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf die Praxis
- Vielseitiges Bewegen
- Schnelles Erfassen von immer neuen Bewegungsaufgaben und -impulsen
- „Spielerische Impulse“ für die ganzkörperliche Kräftigung und die Sprungkraft



SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG

Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball

Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball

Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE

ABLAUF IN JEDEM FELD

AUFGABE 1



Beide Spieler laufen aufeinander zu, springen ab ...



... und klatschen sich in der Mitte mit einer Hand...



... gegenseitig ab. Danach zur andere Seite weiterlaufen!

AUFGABE 2



Beide Spieler laufen aufeinander zu und ...



...umkreisen sich in der Mitte komplett.

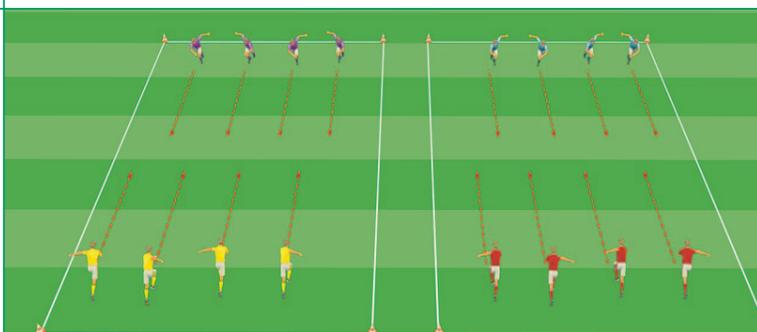


Danach zur anderen Seite weiterlaufen!



Dieser Info-Abend 17 umfasst keine systematisch aufgebaute Trainingseinheit mit der üblichen Grundstruktur vom Aufwärmen bis zum Abschlusspiel. Stattdessen wird ein Katalog an Inhaltsbausteinen für eine interessante Koordinationsschulung präsentiert. Die Praxis-Vorschläge verstehen sich dabei als Denkanstöße. Jeder Trainer sollte die Aufgaben durch Erproben und Ausprobieren ausdifferenzieren!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil

- Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 15 x 20 Metern
- Auf 2 Grundlinien gegenüber zunächst 4 Spieler postieren
- Alle Spieler wechseln gleichzeitig mit verschiedenen Aufgaben zur anderen Seite

ABLAUF IN JEDEM FELD

AUFGABE 3



Nun springen beide in der Mitte explosiv ab, ...



... drehen sich dabei in der Luft zum Mitspieler ...



... und stoßen leicht Brust an Brust aneinander.

AUFGABE 4



Beide Spieler laufen aufeinander zu und...



... weichen einander in der Mitte explosiv mit ...



... einer Körperfinte aus - danach weiterlaufen.

HINWEISE

- Einfache Grundfertigkeiten wie das Laufen kreativ variieren und durch immer neue Organisationsformen interessant verpacken!
- Die Laufaufgaben zudem mit Sprung- und Geschicklichkeitsaufgaben verknüpfen!
- Das Ziel: Vielseitige Bewegungsaufgaben!
- Relativ kurze Zeiten für jede Aufgabe einplanen!
- Die Kinder mit stets neuen Bewegungsanforderungen konfrontieren!
- Die Zusatzaufgaben in der Mitte bilden leichte „spielerische“ Impulse für die Sprungkraft und Kräftigung!



PRAXIS-VORSCHLÄGE

KOORDINATIVE LAUF-AUFGABEN II 10 MINUTEN



Ziele und Inhalte

- Vielseitiges Bewegen
- Breit angelegtes motorisches und koordinatives Fundament für fußballspezifische Abläufe
- Breites Bewegungsrepertoire
- Schnelles Erfassen von immer neuen Bewegungsaufgaben und -impulsen
- „Spielerische Impulse“ für die ganzkörperliche Kräftigung und die Sprungkraft
- Orientierung im Raum

SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG

Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball

Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball

Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE

ABLAUF IN JEDEM FELD

AUFGABE 1

Mögliche Lauf-Variationen

- Freies Laufen im abgegrenzten Bewegungsraum mit größtmöglichem Abstand.
- Mit Seitwärtsschritten durcheinanderbewegen - wieder größtmöglicher Abstand untereinander!
- Explosiver Hopselauf:
 - Komplette Streckung des Sprungbeins in Hüfte, Knie und Fuß
 - „Aktiver“ Armeinsatz
- Im Rückwärtslauf durcheinanderbewegen.

AUFGABE 2

Mögliche Lauf-Variationen

- Anfersen:
 - Oberschenkel senkrecht nach unten
 - Fußaufsatz mit der Spitze - kein Bodenkontakt mit der Ferse!
- Kniehebelauf:
 - Schnelles Hochreißen des Oberschenkels
 - „Aktiver“ Fußaufsatz
 - Komplette Streckung
- Skippings:
 - Kniehebelauf mit hoher Schrittfrequenz
 - Etwas verringerter Kniehub

AUFGABE 3



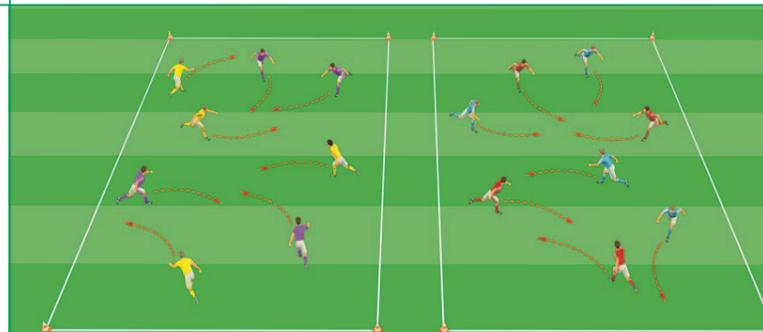
Im Feld durcheinanderlaufen, ...

... auf gleiche Abstände achten und ...

... dabei „ganze Drehungen laufen“



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil

- Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 15 x 20 Metern
- Beide Gruppen verteilen sich gleichmäßig im Feld
- Alle Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgaben im Feld durcheinander - auf gleiche Abstände zueinander achten!

ABLAUF IN JEDEM FELD

AUFGABE 4

Mögliche Lauf-Variationen

- Freies Laufen im abgegrenzten Bewegungsraum mit größtmöglichem Abstand und mit gleichmäßigen Tempowechseln („ins-and-outs“).
- Wie zuvor, aber mit unregelmäßigem Tempowechsel nach akustischem oder visuellem Signal des Trainers.
- Wie zuvor, aber mit unregelmäßigem Tempowechsel in Eigenregie der Spieler.
- Freies Laufen mit stetigem Wechsel der Laufrichtung auf Anweisung des Trainers: vorwärts, rückwärts, seitwärts.
- Wie zuvor, aber in Eigenregie der Spieler.

AUFGABE 5

Mögliche Lauf-Variationen

- Freies Laufen mit Einstreuen von Sprung-Variationen nach Signal des Trainers:
 - Einbeinsprünge rechts
 - Einbeinsprünge links
 - beidbeinig
 - rechts/links im Wechsel
- Wie zuvor - explosiv aus dem Laufen abspringen und die Flugphase unterschiedlich gestalten:
 - gehockt/gegrätscht
 - gebückt/geschert

AUFGABE 6



Mit gleichem Abstand durcheinanderlaufen, ...

... und nach explosivem, einbeinigem Absprung ...

... eine „ganze Drehung springen“

HINWEISE

- Einfache Grundfertigkeiten wie das Laufen kreativ variieren und durch immer neue Organisationsformen interessant verpacken!
- Die Laufaufgaben zudem mit Sprung- und Geschicklichkeitsaufgaben verknüpfen!
- Kurze Phasen!
- Aus dem hier aufgelisteten Übungskatalog als Trainer eigene Programme zusammenstellen!
- Bewegungsaufgaben kombinieren!
- Kurze Laufsequenzen in Aufgabenprogrammen mit Ball einstreuen!
- Auf korrekte Abläufe achten! Bewegungskorrekturen im Detail anbringen!
- Die Laufaufgaben stets in „frischem“ Zustand absolvieren!
- Die Aufgaben schulen auch die Orientierung im Raum: „Gleichmäßige Abstände!“



PRAXIS-VORSCHLÄGE

SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG

Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball

Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball

Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE

KOORDINATIVE LAUF-AUFGABEN III 15 MINUTEN



Ziele und Inhalte

- Vielseitiges Bewegen
- Breit angelegtes motorisches und koordinatives Fundament für fußballspezifische Abläufe
- Breites Bewegungsrepertoire
- Schnelles Erfassen von immer neuen Bewegungsaufgaben und
- Schnelles Orientieren im Raum
- Motivation und Spaß durch kleine Wettbewerbsformen

ABLAUF IN JEDEM FELD



Flexible Aufgaben an Hütchentoren nach Trainer-Zuruf

Alle Spieler bewegen sich frei im Feld und reagieren nach Farben-Zuruf des Trainers mit vorgegebenen Aufgaben an den beiden jeweiligen Toren.

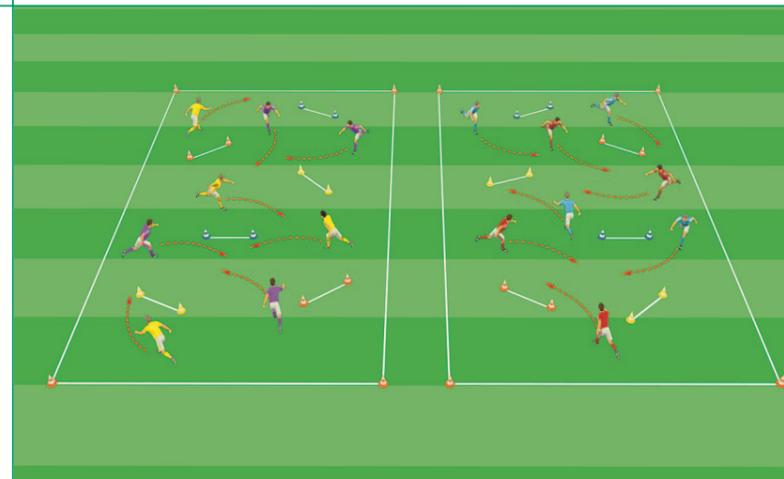


Schnelles Besetzen der Hütchentore nach Trainer-Zuruf

Die Spieler bewegen sich frei im Raum und besetzen nach Zuruf einer Farbe schnellstmöglich die betreffenden Tore.



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil

- Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 15 x 20 Metern
- 6 verschiedenartige Hütchentore im Feld verteilen: 2 blaue, 2 weiße, 2 rote Tore

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Zusatzaufgaben nach Farben-Zuruf

- Zuruf „weiß“:
Achterlauf durch eines der beiden Tore
- Zuruf „rot“:
Eines der beiden Tore auf allen Vieren durchlaufen
- Zuruf „blau“:
Eines der beiden Tore in höchstmöglichem Tempo durchlaufen
- Die Zusatz-Aufgaben an den Toren nach einem Durchlauf (3 Minuten) variieren!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Bei allen Aktionen auf Dynamik und Präzision achten!

- Auf korrekte Abläufe achten!
- Kurze, aber intensive Übungsabläufe!
- Schnelles Reagieren der Spieler fordern!
- Eigeninitiative fördern: Dazu nach eigenen Übungsvariationen der Spieler fragen!
- Koordinative Aufgaben vor allem in das Aufwärmprogramm einbauen!

AUFGABE 2

Schnelles Besetzen nach Farben-Zuruf

- Die Spieler starten auf Zuruf einer Farbe in höchstem Tempo zu den beiden Toren und stellen sich auf die Torlinie.

Erweiterung 1:

- Der Trainer ruft mit der Farbe gleichzeitig eine Nummer von 1 bis 4 auf.
- Je nach Nummern-Zuruf dürfen sich nur ebenso viele Spieler in die Tore postieren.
- Spieler, die übrig bleiben, müssen zur „Strafe“ einen Liegestütz „präsentieren“! (Foto)

Erweiterung 2:

- Wer erreicht zuerst die Tore?
- Nur die beiden ersten Spieler, die ein aufgerufenes Tor erreichen, klatschen sich ab!



Variatenreiches Koordinations-training sorgt für viel Spaß!

- Auf korrekte Abläufe achten!
- Kurze, aber intensive Übungsabläufe!
- Schnelles Reagieren der Spieler fordern!
- Motivierende Spiele und Aufgaben zur Koordination können auch im Hauptteil eingeplant werden!
- Lauf- und Fangspiele sind eine praktikable Alternative zur herkömmlichen „Übungskiste“!



PRAXIS-VORSCHLÄGE

KOORDINATIONS-AUFGABEN MIT BALL I 15 MINUTEN



Ziele und Inhalte

- Breit angelegte koordinative Geschicklichkeit mit dem Ball als Basis für fußballspezifische Abläufe
- Breites Bewegungsrepertoire mit dem Ball
- Zusätzliche Impulse für die Sicherheit und Geschicklichkeit am Ball
- Schnelles Erfassen von immer neuen Bewegungsaufgaben
- Schnelles Orientieren im Raum
- Motivation und Spaß durch kleine Wettbewerbsformen

SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG

Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball

Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball

Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE

ABLAUF IN JEDEM FELD



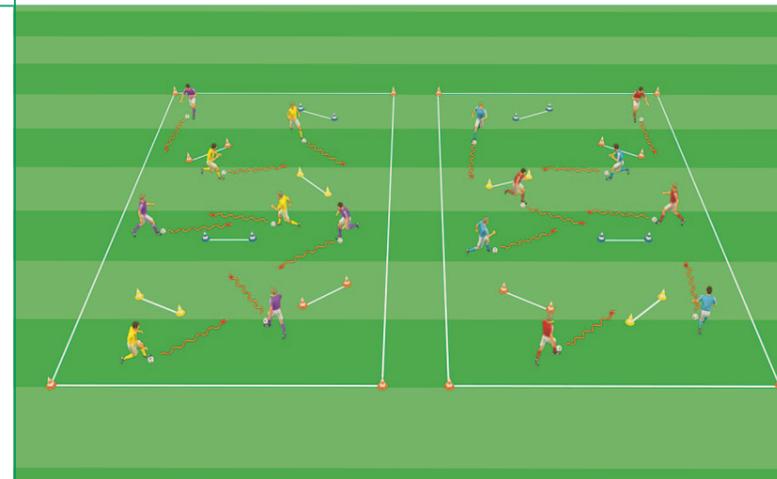
Flexible Aufgaben an Hütchentoren nach Trainer-Zuruf I
Alle Spieler dribbeln frei im Feld und reagieren nach Farben-Zuruf (2 Farben gleichzeitig!) mit einer vorgegebenen Aufgabe an beiden Toren.



Flexible Aufgaben an Hütchentoren nach Trainer-Zuruf II
Alle Spieler dribbeln frei im Feld und reagieren nach Farben-Zuruf (2 Farben gleichzeitig!) mit einer vorgegebenen Aufgabe an beiden Toren.



ORGANISATION DIESES TRAININGSTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil

- Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 15 x 20 Metern
- 6 verschiedenartige Hütchentore im Feld verteilen: 2 blaue, 2 weiße, 2 rote Tore
- Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Zusatzaufgaben nach Farben-Zuruf I

- Variation 1 (Fotos): Ball seitlich mit der Sohle über die Torlinie ziehen.
- Variation 2: Auf die Torlinie dribbeln, den Ball mit der Sohle zurückziehen und mit der Innenseite des gleichen Fußes zur Seite wegstarten.
- Variation 3: Auf die Torlinie dribbeln, den Ball mit der Sohle zurückziehen und mit der Außenseite des gleichen Fußes zur Seite wegstarten.
- Variation 4: Vor der Torlinie einen Schuss antäuschen, dann aber mit der Außenseite des gleichen Fußes zur Seite wegdröbbeln.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Zwischendurch variantenreiche Jonglier-Aufgaben einbauen!

- Um längere „Warteschlangen“ vor einem Tor zu verhindern, je 2 Farben (= „Aktionstore“) aufrufen!
- Auf korrekte Abläufe achten!
- Kurze, aber intensive Übungsabläufe!
- Schnelles Reagieren der Spieler fordern!
- Koordinative Aufgaben vor allem in das Aufwärmprogramm einbauen!

AUFGABE 2

Zusatzaufgaben nach Farben-Zuruf II

- Variation 1 (Fotos): Mit einem kurzen Antritt durch über die Torlinie dribbeln.
- Variation 2: Schneller Richtungswechsel auf der Torlinie - den Ball nach einer Ausholbewegung mit der Innenseite hinter dem Standbein vorbeischieben und sofort mit der anderen Außenseite nach hinten starten.
- Variation 3: Finten-Kombinationen - Der Trainer ruft gleichzeitig 2 bis 3 Farben auf. Die Spieler müssen exakt in dieser Folge die Tore andribbeln und jeweils verschiedene Finten/ Geschicklichkeitsaufgaben mit Ball erfüllen.



Nach intensiveren Aufgaben kurze, aktive Pausen einbauen!

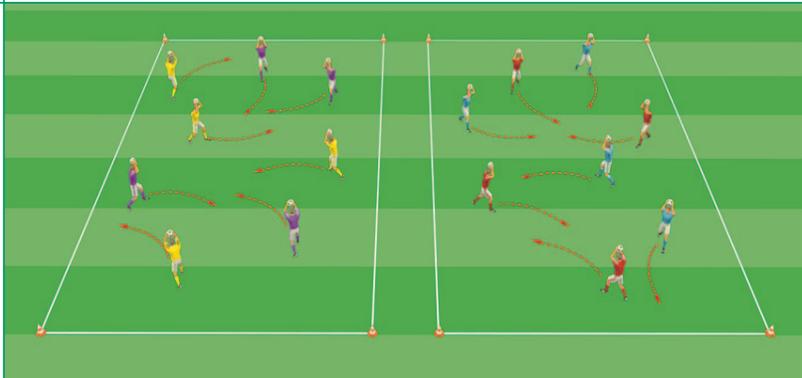
- Viele Variationen einplanen - die Kinder vielseitig fordern!
- Präzise Abläufe: Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!
- Auf eine schrittweise Steigerung der Ballarbeit achten!
- Eigeninitiative fördern: Dazu nach eigenen Übungsvariationen der Spieler fragen!



Junge Spielerinnen und Spieler dürfen sich nicht einseitig nur auf fußballspezifische Inhalte und Bewegungsabläufe fixieren, um später Top-Fußballerinnen und -Fußballer zu werden. Ganz im Gegenteil: Erst ein vielseitiges, intensives Üben und Spielen mit dem Ball schafft das Fundament für fußballerische Leistungen auf höchstem Niveau!



Durch vielseitige Aufgaben mit dem Ball lernen junge Spielerinnen und Spieler, die eigenen Bewegungen flexibel auf die Bewegungen des Balles abzustimmen. Außerdem ist das geschickte Beherrschen des Balles in allen erdenklichen Situationen, gekoppelt mit vielseitigen Bewegungsaufgaben die Basis für elegante, ökonomische und variable Fußball-Techniken.

<h1 style="margin: 0;">PRAXIS- VORSCHLÄGE</h1>	SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG		ORGANISATION DIESES TRAININGSTEILS			
	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball </div> <div style="background-color: #ffff00; color: black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE </div>			Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil <ul style="list-style-type: none"> Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen! Spiel-/Übungsfeld: Markierter Raum von etwa 15 x 20 Metern Beide Gruppen verteilen sich gleichmäßig im Feld Jeder Spieler mit Ball Die Spielerinnen/Spieler bewegen sich im Feld und erfüllen vielseitige Einzelaufgaben mit Ball 		
KOORDINATIONS-AUFGABEN MIT BALL II 15 MINUTEN Ziele und Inhalte <ul style="list-style-type: none"> Breit angelegte koordinative Geschicklichkeit mit dem Ball als Basis fußballspezifischer Abläufe Breites Bewegungsrepertoire mit dem Ball Zusätzliche Impulse für die Sicherheit und Geschicklichkeit am Ball Schnelles Erfassen von immer neuen Bewegungsaufgaben Schnelles Orientieren im Raum Motivation und Spaß durch kleine Wettbewerbsformen 	ABLAUF IN JEDEM FELD		ABLAUF IN JEDEM FELD	HINWEISE		
	<h2 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">AUFGABE 1</h2>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="width: 30%;"> <p>Die Spieler werfen sich den Ball aus dem Lauf ...</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>... beidhändig über den Kopf und fangen diesen ...</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>... vor dem Körper wieder auf - Nun von vorne nach hinten!</p> </div> </div>		<h2 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">AUFGABE 3</h2>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="width: 30%;"> <p>Die Spieler verteilen sich im Raum, ...</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>... klemmen den Ball fest zwischen die Füße, ...</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>... schnellen hoch und fangen den Ball auf.</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> Im Training regelmäßig interessante Aufgaben mit Ball - auch über das Spielen mit dem Fuß hinaus - einfließen lassen! Die Kinder lernen, die eigenen Bewegungen flexibel und geschickt mit Bewegungen des Balles abzustimmen! Kurze Übungsphasen!
	<h2 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">AUFGABE 2</h2>	Variationen an Einzelaufgaben mit Ball <ul style="list-style-type: none"> Variation 1: Den Ball beidhändig fest auf den Boden aufprellen und im Sprung möglichst weit oben fangen. Variation 2: Den Ball senkrecht hochwerfen, schneller Bodenkontakt mit beiden Händen, hochspringen und den Ball in der Luft weit oben fangen. Variation 3: Den Ball hochwerfen - schnell auf der Stelle komplett drehen - und den Ball im Sprung fangen. 		<h2 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">AUFGABE 4</h2>	Variationen an Einzelaufgaben mit Ball <ul style="list-style-type: none"> Variation 1: Den Ball über den Kopf nach hinten unten fallen lassen und nach einmaligem Aufspringen des Balles hinter dem Körper fangen. Variation 2: Den Ball hochwerfen (oder hochschießen/fest aufprellen), unter dem Ball durchlaufen, hinter dem Rücken aufspringen lassen, drehen und wieder auffangen. Variation 3: Den Ball mit den Händen von vorne durch die Beine nach hinten prellen, hinter dem Körper auffangen und wieder durch die Beine nach vorne prellen. 	<ul style="list-style-type: none"> Viele Variationen einplanen - die Kinder vielseitig fordern! Präzise Abläufe: Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern! Auf eine schrittweise Steigerung der Ballarbeit achten! Stören sich die Kinder gegenseitig, das Feld etwas vergrößern!



PRAXIS-VORSCHLÄGE

KOORDINATIONS-AUFGABEN MIT BALL III 10 MINUTEN



Ziele und Inhalte

- Vielseitiges Bewegen
- Breit angelegte koordinative Geschicklichkeit mit dem Ball als Basis fußballspezifischer Abläufe
- Breites Bewegungsrepertoire mit dem Ball
- Zusätzliche Impulse für die Sicherheit und Geschicklichkeit am Ball
- Schnelles Erfassen von immer neuen Bewegungsaufgaben
- Schnelles, flexibles Anpassen von Bewegungen mit Ball je nach Situation
- Leicht- und Beidfüßigkeit
- Verknüpfung von Ball- und Bewegungsaufgaben
- Motivation und Spaß durch kleine Wettbewerbsformen

SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG

Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball

Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball

Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE

ABLAUF IN JEDEM FELD

AUFGABE 1



Ein Spieler hat zunächst beide Bälle in der Hand und ...

... wirft sie gleichzeitig zum Gegenüber - stetiger Balltausch!

AUFGABE 2



Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe 1, nun aber ...

... erfolgt der Balltausch aus einer breiten Armstreckung heraus

AUFGABE 3



Nun spielen sich die Paare 2 Bälle gleichzeitig zu ...

... - einen mit den Händen und einen per Fuß



ORGANISATION DIESES TRAININGSTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil

- Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 15 x 20 Metern
- Beide Gruppen bilden Paare und verteilen sich gleichmäßig im Feld
- Jeder Spieler mit Ball
- Vielseitige Paar-Aufgaben mit Ball

ABLAUF IN JEDEM FELD

AUFGABE 4



Wieder spielen sich die beiden Spieler 2 Bälle gleichzeitig zu ...

... - jetzt ausschließlich mit präzisen Pässen per Fuß

AUFGABE 5



Polizisten-Spiel I: A gibt per Handzeichen für B Richtungen für Würfe oder ...

... Bewegungen mit Ball (z.B. Pellen im Kreis) vor - Aufgabenwechsel

AUFGABE 6



Polizisten-Spiel II: Nun bedeuten die Handzeichen von A für Spieler B ...

... Zuspieldirectionen oder Bewegungen mit dem Ball am Fuß!

HINWEISE

- Im Training regelmäßig interessante Aufgaben mit Ball - auch über das Spielen mit dem Fuß hinaus - einfließen lassen!
- Die Kinder lernen, die eigenen Bewegungen flexibel und geschickt mit Bewegungen des Balles abzustimmen!
- Präzise Abläufe: Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!
- Auf eine schrittweise Steigerung der Ballarbeit achten!
- Stören sich die Kinder gegenseitig, das Feld etwas vergrößern!
- Viele Variationen einplanen - die Kinder vielseitig fordern!
- Für einzelne Aufgaben verschiedene Bälle verwenden!
- Kleine Kunststücke mit dem Ball machen nicht nur Spaß, sondern fördern die Kreativität!

PRAXIS-VORSCHLÄGE

SCHWERPUNKTE DER KOORDINATIVEN SCHULUNG

Komplex 1 KOORDINATIVE AUFGABEN - Ohne Ball

Komplex 2 KOORDINATIVE AUFGABEN - Mit Ball

Komplex 3 KOORDINATIVE SPIELE

SPIELE MIT KOORDINATIVEM SCHWERPUNKT 20 MINUTEN



Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen immer neuer Situationen
- Schnelles, flexibles Anpassen an veränderte Situationen
- Förderung des Reaktionsvermögens
- Kreativität und „Spielwitz“ beim Lösen von Spielsituationen
- Spielübersicht und Orientieren im Raum
- Motivation und Spaß durch neue Spielaufgaben

ABLAUF IN JEDEM FELD

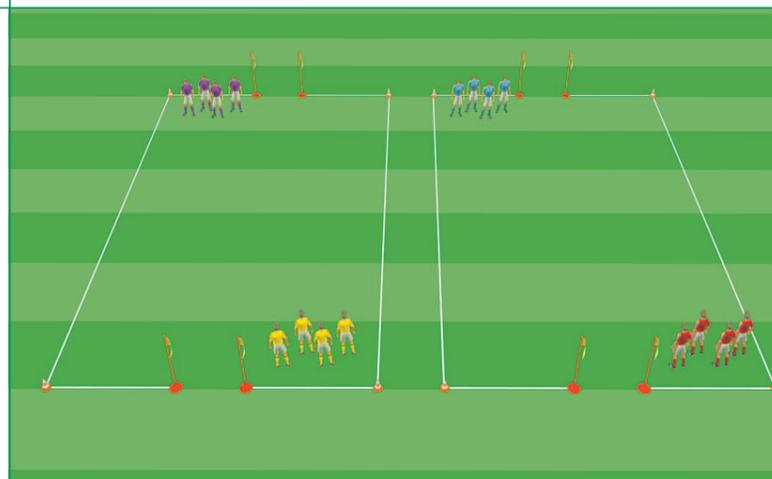


4 gegen 4 auf die beiden Stangentore: Fußball mit 2 Bällen
Beide Teams spielen 4 gegen 4 auf die Tore, wobei immer 2 Bälle gleichzeitig im Spiel sind.



3 + 1 „Handballer“ gegen 3 + 1 „Handballer“ auf die Tore
4 gegen 4 auf die beiden Tore - von jedem Team agiert ein Spieler als „Handballer“ und darf somit den Ball nur mit den Händen weiterleiten.

ORGANISATION



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Teil

- Für je 2 Gruppen von je 4 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 15 x 25 Metern
- Je ein Stangentor (2 Meter breit) auf jeder Grundlinie
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

ABLAUF/ERWEITERUNGEN

AUFGABE 1

Basis-Ablauf

- 4 gegen 4: Freies Fußballspiel auf die kleinen Tore mit 2 Bällen.
- Zu Spielbeginn hat jedes Team je einen Ball.
- Bei Seiten-/Toraus: Eindribbeln/Einspielen des Balles.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

Erweiterung: Handball gegen Kopfball

- 4 gegen 4 auf die beiden Stangentore mit einem Ball.
- Team A spielt Fußball, Team B spielt sich nach Handballregeln zu.
- Um einen Treffer zu erzielen, muss Mannschaft B den Ball hinter der Torlinie des Gegners ablegen.
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

AUFGABE 2

Erweiterung: 2 + 2 „Handballer“ gegen 2 + 2 „Handballer“ auf die Tore

- Gleicher Ablauf wie zuvor, aber von jeder Mannschaft nun 2 Spieler als „Handballer“ bestimmen.
- Zusatzregel: „Kopfbaltore“ doppelt werten, um die Einbindung der „Handballer“ zu provozieren!

Erweiterung: 2 x 4 gegen 4 gleichzeitig auf je 2 diagonale Tore

- Beide Felder nun zu einem großen Spielfeld von etwa 35 x 25 Metern zusammenlegen.
- Freies Fußballspielen.
- Jeweils 2 Teams spielen mit diagonaler Spielrichtung 4 gegen 4 auf je 2 Stangentore.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Die Spielaufgabe stellt vielseitige Anforderungen!

- Variantenreiche Spielformen haben eine große Bedeutung für die koordinative Ausbildung!
- Durch spezielle Regeln (z.B. Kopplung fußballspezifischer Abläufe mit Aufgaben aus anderen Sportspielen) lassen sich „situative Überraschungsmomente“ steigern!
- Ziel: schnelles Erfassen und kreatives Lösen neuer Situationen!



Nur wer schnell reagiert, hat eine Chance!

- Die Belastung flexibel steuern - zwischen durch aktive Pausen einbauen!
- Regelmäßig auf der Position der „Handballer“ wechseln!
- Taktisch geschickte Lösungsmöglichkeiten (z.B. Einbinden der „Handballer“) mit den Spielern zusammen ableiten!
- Reservebälle rund um die Felder bereitlegen!



Talentförderung



Talentförderung

Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.

So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!



**STARKE PARTNER
FÜR DIE STARS
VON MORGEN**



Mercedes-Benz

