

Inhaltsverzeichnis

VORWORT VON RUDI VÖLLER	3
VORWORT DER HERAUSGEBER	5
1 DIE KOORDINATIVE ANFORDERUNGSANALYSE	9
1.1 Anliegen und Abgrenzung	9
1.2 Kategorien koordinativer Anforderungen und der KAR	10
1.3 Analyseschritte	13
1.3.1 Charakterisierung der Bewegungsaufgabe(n)	14
1.3.2 Erstellung des Anforderungsprofils	16
1.4 Vom Anforderungsprofil zum Koordinationstraining	24
1.4.1 Variationsprinzipien: Art der Variation	24
1.4.2 Ableitung von Trainingsmaßnahmen	26
2 KOORDINATIVE ANFORDERUNGSPROFILE AUS DER LEICHTATHLETIK	29
2.1 Charakterisierung der leichtathletischen Disziplingruppen	29
2.2 Koordinative Anforderungsprofile und Trainingsbeispiele zum Lauf	35
2.2.1 Beispiel "Kurzsprint"	35
2.2.2 Beispiel "400m-Hürdenlauf"	44
2.2.3 Beispiel "Cross-Lauf"	52
2.3 Koordinative Anforderungsprofile und Trainingsbeispiele zum Sprung: Beispiel "Flop-Hochsprung"	56
2.4 Koordinative Anforderungsprofile und Trainingsbeispiele zum Wurf: Beispiel "Diskuswurf"	66
3 KOORDINATIVE ANFORDERUNGSPROFILE AUS DEM SPORTSPIEL FUßBALL	75
3.1 Charakterisierung der (großen) Mannschaftsspiele	75
3.1.1 Allgemeine Charakteristika der (großen) Mannschaftsspiele	75
3.1.2 Fußballspezifische Charakteristik (Bedingungen)	77

3.2	Koordinative Anforderungsprofile und Trainingsbeispiele zu ausgewählten fußballspezifischen Situationen	84
3.2.1	Beispiel "Tempodribbling"	85
3.2.2	Beispiel "Direktes Abspiel im Sprung mit dem Kopf"	93
3.2.3	Beispiel "Verhindern einer Ballannahme nach Lauffinte"	100
3.2.4	Beispiel "Direkter Torschuss nach Zuspiel (Querpass)"	108
4	PERSPEKTIVEN FÜR DAS KOORDINATIONSTRAINING IN WEITEREN SPORTARTEN (ANWENDUNGSBEISPIELE)	119
4.1	Beispiel Judo: "Ura-nage (Rückwurf)"	119
4.2	Beispiel Ski Alpin: "Slalom: offenes Tor, horizontal (Haarnadelkurve)" .	124
4.3	Beispiel Rudern: "Einer - Streckenschlag"	128
5	AUSBLICK	133
	LITERATURHINWEISE	137
	INDEX	141