

Inhalt

	Vorwort	7	2.5.4	Bewegungsschatz und Bewegungserfahrung	33
I	Theoretische Grundlagen	11	2.6	Zusammenhang von Koordinations- und Techniktraining	33
1	Das Anforderungsprofil des Fußballspielers	13	2.7	Optimaler Zeitpunkt des Koordinationstrainings – neuro-physiologische Grundlagen	34
2	Koordinationstraining im Fußball	17	2.8.	Bewegungsschleifen als Basis des koordinativ-technischen Lernprozesses	38
2.1	Begriffsbestimmung	17	2.9	Das Koordinationstraining in den verschiedenen Altersstufen	41
2.2	Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten	18	2.9.1	Das Koordinationstraining im Vorschulalter	41
2.3	Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten	18	2.9.2	Das Koordinationstraining im frühen Schulkindalter (6–10 Jahre)	41
2.4	Komponenten der koordinativen Fähigkeiten	20	2.9.3	Das Koordinationstraining im späten Schulkindalter (10–13 Jahre)	42
2.4.1	Gleichgewichtsfähigkeit	21	2.9.4	Das Koordinationstraining in der Pubeszenz (12–15 Jahre)	43
2.4.2	Differenzierungsfähigkeit	22	2.9.5	Das Koordinationstraining in der Adoleszenz (15–18 Jahre)	44
2.4.3	Orientierungsfähigkeit	23	2.9.6	Das Koordinationstraining im Erwachsenenalter (Senioren)	44
2.4.4	Reaktionsfähigkeit	26	2.10	Test- und Kontrollübungen zur Ermittlung der koordinativ-technischen Leistungsfähigkeit	45
2.4.5	Umstellungsfähigkeit	27	2.10.1	Allgemeine Koordinationstests	45
2.4.6	Rhythmusfähigkeit	28	2.10.2	Spezifische Koordinationstests	49
2.4.7	Kopplungsfähigkeit	28	2.10.3	Tests zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit des Torwarts	57
2.5	Faktoren, welche die koordinativen Fähigkeiten beeinflussen	29			
2.5.1	Steuerungs- und Regelungsprozesse im sportlichen Handlungsablauf	29			
2.5.2	Physische Leistungsfaktoren	31			
2.5.3	Analysatorische Fähigkeiten	32			

II	Sportpraxis	61	2.8.2	Drehseitigkeit	87
1	Inhalte des Koordinations- trainings des Fußballers	63	2.9	Reihenfolgeeffekte (schwache versus starke Extremität) beim Üben	87
1.1	Allgemeine Trainingsinhalte im Fußball	63	2.10	Kontralateraler Transfer (KLT)	89
1.1.1	Kleine Spiele – Sportspiele	63	2.10.1	Kontralateraler Transfer und moto- rische Hauptbeanspruchungs- formen	90
1.1.2	Zweikampfsportarten	64			
1.1.3	Turnen, Trampolinspringen	64			
1.2	Spezielle Trainingsinhalte im Fußball	64	2.11	Kurz gefasst: 15 methodische Grundsätze	92
1.2.1	Das Integrationsmodell zum Training koordinativer Anforderungen im Fußball	65	III	Trainingsübungen	95
2	Methoden der Koordinations- schulung im Fußball	71	1	Einführung	99
2.1	Die methodische Grundformel des fußballspezifischen Koordinations- trainings	71	2	Zeitdruck	101
2.2	Massiertes und verteiltes Lernen ..	74	3	Präzisionsdruck	113
2.3	Methode des aktiven differenzierten Übens	74	4	Sukzessivdruck	123
2.4	Methode des passiven differenzierten Übens	76	5	Simultandruck	137
2.5	Propriozeptives Training	76	6	Variabilitätsdruck	157
2.5.1	Propriozeptives Training im Rahmen des koordinativ-technischen Trainingsprozesses	78	7	Belastungsdruck	175
2.5.2	Propriozeptives Training als Verletzungsprophylaxe	78	8	Exemplarische Umsetzung der methodischen Regeln	183
2.5.3	Propriozeptives Training als Rehabilitationstraining nach Verletzung	78	9	Exkurs: Lauf- und Sprung- koordination	197
2.6	Komplexbereich: Koordinations- training ist auch nach Belastung möglich	79	Literatur		219
2.7	Externaler versus internaler Aufmerksamkeitsfokus	81			
2.8	Das Phänomen der Seitigkeit	82	Sachregister		228
2.8.1	Beinigkeit	84			