

Koordinationstraining

Koordinationsübungen sollten fester Bestandteil jedes Kinder und Jugendtrainings sein. Durch sie lernen die Kinder das Roll-, Sprung- und Flugverhalten des Balles einzuschätzen beziehungsweise vorauszuberechnen und entwickeln das für das Erlernen der Fußballtechniken so wichtige Ballgefühl. Die Übungsformen machen viel Spaß und motivieren die Kinder, im Training oder auch mal zu Hause etwas mit dem Ball auszuprobieren. Die Übungen eignen sich besonders für den einleitenden Traininsteil und sollten gleichmäßig mit links und rechts durchgeführt werden.

Das Koordinationstraining kann auch ideal zur aktiven Erholung eingesetzt werden (z.B. nach Schnelligkeitstraining).

Einzelübungen mit rollendem Ball

- Den Ball mit der Hand leicht nach vorne rollen, nachlaufen, ihn einholen und mit verschiedenen Körperteilen (Unterarm, Knie, Gesäß, Kopf usw.) stoppen;
- w.o., nur nun den Ball mit dem Fuß vorspielen;
- den Ball nach vorne spielen (Hand/Fuß), daran vorbeilaufen, und ihn, frontal zum Ball stehend, aufnehmen;
- den Ball nach vorne spielen, an ihm vorbeilaufen, ihn von hinten durch die Beine rollen lassen und mit der Hand aufnehmen;
- den Ball nach vorne spielen, an ihm vorbeilaufen und ihn im Sitzen/Knien/Liegen einhändig aufnehmen;
- den Ball nach vorne spielen, am Ball vorbeilaufen und ihn, frontal zu ihm stehend, mit dem Fuß anpuffen und fangen.

Einzelübungen mit zwei rollende Bällen

- Beide Bälle gleichzeitig mit der Hand nach vorne rollen, nachlaufen und aufnehmen;
- einen Ball mit der Hand nach vorne rollen, mit dem anderen Ball am Fuß den vorgerollten Ball einholen und mit der Hand aufnehmen;
- einen Ball nach vorne rollen und durch Werfen des anderen Balles versuchen, diesen Ball zu treffen;
- w.o., nur nun den nach vorne gerollten Ball durch Schießen des anderen Balles versuchen zu treffen.

Partnerübungen mit rollendem Ball (jedes Kind hat einen Ball)

- Die Partner rollen sich die Bälle gleichzeitig mit der Hand zu;
- die Partner rollen sich die Bälle gleichzeitig zu und halten den zugerollten Ball mit verschiedenen Körperteilen an.

Einzelübungen mit springendem und fliegendem Ball

- Den Ball hochwerfen/-schießen/fest aufprellen, auf die Stirn fallen lassen und wieder auffangen;
- den Ball über den Kopf nach hinten fallen lassen und ihn nach einmaligem Aufspringen wieder auffangen;
- den Ball hochwerfen/-schießen/fest aufprellen, mit den Händen den Boden berühren und den Ball wieder auffangen;
- den Ball im Laufen mit einer Hand hochwerfen und ohne das Tempo zu ändern mit der anderen Hand auffangen;
- den Ball hochwerfen/-schießen/fest aufprellen und nach einer ganzen Körperdrehung wieder auffangen;
- aus dem Jonglieren den Ball hochspielen, schnell auf den Boden setzen, wieder aufstehen und weiter jonglieren;
- aus dem Jonglieren den Ball hochspielen, unter dem Ball durchgehen, ihn unter dem Rücken auffangen, über den Kopf werfen und wieder jonglieren;
- aus dem Jonglieren den Ball hochspielen, hinsetzen, den Ball zwischen den gespreizten Beinen aufspringen lassen, aufstehen und weiter jonglieren.

Partnerübungen mit fliegendem Ball (2 Kinder mit einem Ball)

- Der Partner läuft ohne Ball vornweg, der andere im geringen Abstand hinterher. Den Ball über den Partner werfen/mit dem Fuß spielen, den Partner überholen und den Ball nach einmaligem Aufspringen auffangen;
- der Partner läuft ohne Ball vornweg, den Ball über den Partner werfen/mit dem Fuß spielen, den Partner überholen, einmal umkreisen und den Ball auffangen;
- der Partner läuft ohne Ball vornweg, den Ball über den Partner werfen/mit dem Fuß spielen, einen Bocksprung über den Partner ausführen und den Ball auffangen.

Partnerübungen mit zwei Bällen (3-5 Meter Abstand)

- Die Bälle werden gleichzeitig zugespült, beide Bälle werden geschossen;
- beide Bälle werden gleichzeitig zugeworfen;
- beide Bälle werden gleichzeitig zugespült, dabei wird ein Ball geworfen, der andere wird geschossen;
- die Bälle werden senkrecht hochgeschossen, die Partner klatschen sich gegenseitig ab und fangen den eigenen Ball wieder;
- aus dem Jonglieren den Ball senkrecht hochschießen, mit dem Partner die Plätze tauschen und mit dem Ball des Partners weiter jonglieren.