

## 5.1 Das Techniktraining im Grundlagentrainingsalter

Für die Schulung der Teilkomponente **Technik** steht das Erlernen oder / und das Verbessern der individuellen fußballspezifischen Basistechniken: beidfüßig den Ball führen / beidfüßig den Ball passen etc. im Vordergrund (siehe Kapitel 4: Basisbausteine-Prinzip).

Mithilfe der Teilkomponente: **Allgemeines Koordinationstraining** müssen zudem mittels variantenreicher Bewegungsformen die individuellen, und für das Fußballspielen so wichtigen Basistechniken: 1. Laufen 2. Drehen 3. Springen (= siehe unten: 3 Beispielübungen 1-3) verbessert werden.

Diese einfachen Übungsformen sollten gleichsam die Entwicklung der Entscheidungs- und Orientierungsfähigkeit der Kinder mit beachten, um auch diese wichtigen Teilkomponenten der fußballspezifischen Handlungsschnelligkeit spielerisch von Anfang an mitzuschulen!

Somit umfasst das allgemeine Koordinationstraining im Wesentlichen zwei Komponenten:

Erstens einfache Übungen sowohl zum Erlernen der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten als auch zum Erlernen der so elementaren Bewegungstechniken.

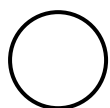
Dabei handelt es sich wie gesagt um das Laufen, das Drehen sowie das Springen mit und auch ohne den Ball sowie in Kombination mit und ohne Richtungswechsel in zu Beginn erst langsamem (= Qualität), später dann jedoch in weitaus schnellerem (= Quantität) Lauftempo.

Ich habe Ihnen im Folgenden zum besseren Verständnis einige Übungen zusammengestellt:

### Legende für die folgenden Übungen



› Minihindernis (kleine Hürde / Seil / Stange etc.)



› Reifen / Ring

rw › rückwärtslaufen

vw › vorwärtslaufen

bb › beidbeinig springen

eb › einbeinig springen

li › links

re › rechts

1er - Tap › nur 1 Fußkontakt zwischen den Stangen / Reifen (→ also re oder li Fuß)

2er - Tap › 2 Fußkontakte zwischen den Stangen / Reifen (→ also re und li Fuß)

# Koordinationstraining

## Übung 1

### Ziele:

- › Verbesserung der Lauf- und Drehtechniken
- › Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit

### Ablauf:

- › Zwei Spieler überqueren jeweils mit unterschiedlichen ‚Lauf- und Drehtechniken‘ und mit nur 1 Fußkontakt zwischen den Stangen (→ ‚1-er-Taps‘ = entweder einmal mit dem rechten oder einmal mit dem linken Fuß / Stangenabstand je 0,5m) in Richtung Trainer die Felder 1, 2 und 3, d.h. zunächst die 4 Stangen des linken Feldes 1, dann das mittlere, ca. 6m breite stangenfreie Feld 2 sowie schließlich die vier Stangen des rechten Feldes 3

### Coaching-Hinweise:

- › Achten Sie dabei besonders auf eine korrekte Bewegungskombi, d.h. vor allem auf eine sehr gute ‚Arm-Bein-Koordination‘ sowie auf eine sehr gute ‚Fußballenlauftechnik‘!
- › Achten Sie ebenso auf eine hohe Variabilität der Übungen (Beispiele: siehe unten)!

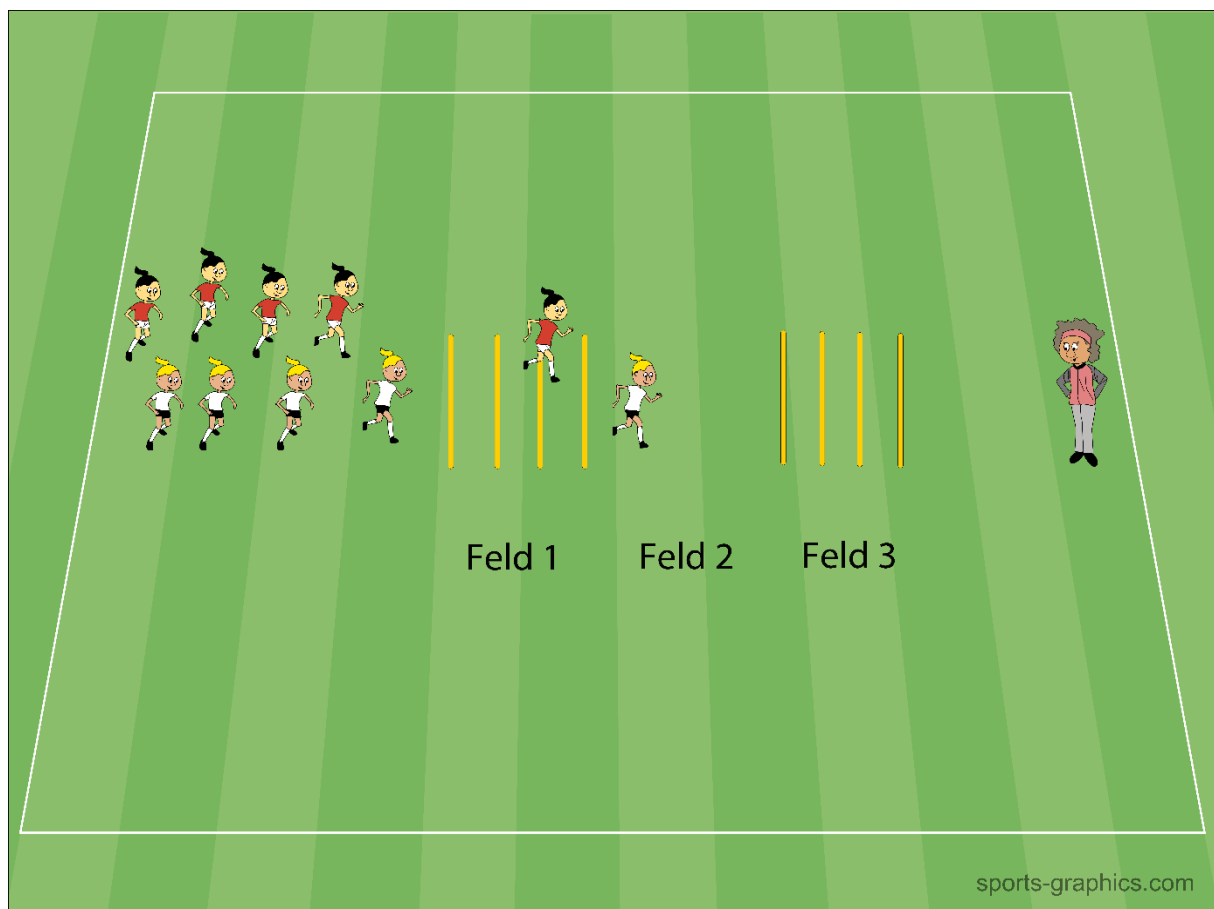


Abb. 02: Übung 1 - Allgemeines Koordinationstraining ohne Ball -

# Varianten zu Übung 1

A Lauftechniken mit einem Fußkontakt zwischen den Stangen und Drehungen:

	<u>Feld 1</u>	<u>Feld 2</u>	<u>Feld 3</u>
Variante 1:	vw laufen	vw laufen	vw laufen
Variante 2:	vw laufen	1 Drehung re	vw laufen
Variante 3:	vw laufen	1 Drehung li	vw laufen
Variante 4:	vw laufen	½ Drehung re	rw laufen
Variante 5:	vw laufen	½ Drehung li	rw laufen
Variante 6:	rw laufen	rw laufen	rw laufen
Variante 7:	rw laufen	1 Drehung re	rw laufen
Variante 8:	rw laufen	1 Drehung li	rw laufen
	etc.		

# Koordinationstraining

## Übung 2

### Ziele:

- › Verbesserung der Lauf- und Drehtechniken
- › Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit

### Ablauf:

- › Zwei Spieler überqueren jeweils mit unterschiedlichen ‚Lauf- und Drehtechniken‘ und mit jeweils 2 Fußkontakten zwischen den Stangen (→ ‚2-er-Taps‘ = einmal mit dem rechten und einmal mit dem linken Fuß / Stangenabstand je 0,5m) in Richtung Trainer die Felder 1, 2 und 3, d.h. zunächst die 4 Stangen des linken Feldes 1, dann das mittlere, ca. 6m breite stangenfreie Feld 2 sowie schließlich die vier Stangen des rechten Feldes 3

### Coaching-Hinweise:

- › Achten Sie dabei besonders auf eine korrekte Bewegungsausführung, d.h. vor allem auf eine sehr gute ‚Arm-Bein-Koordination‘ sowie auf eine sehr gute ‚Fußballenlauftechnik‘!
- › Achten Sie ebenso auf eine hohe Variabilität der Übungen (Beispiele: siehe unten)!

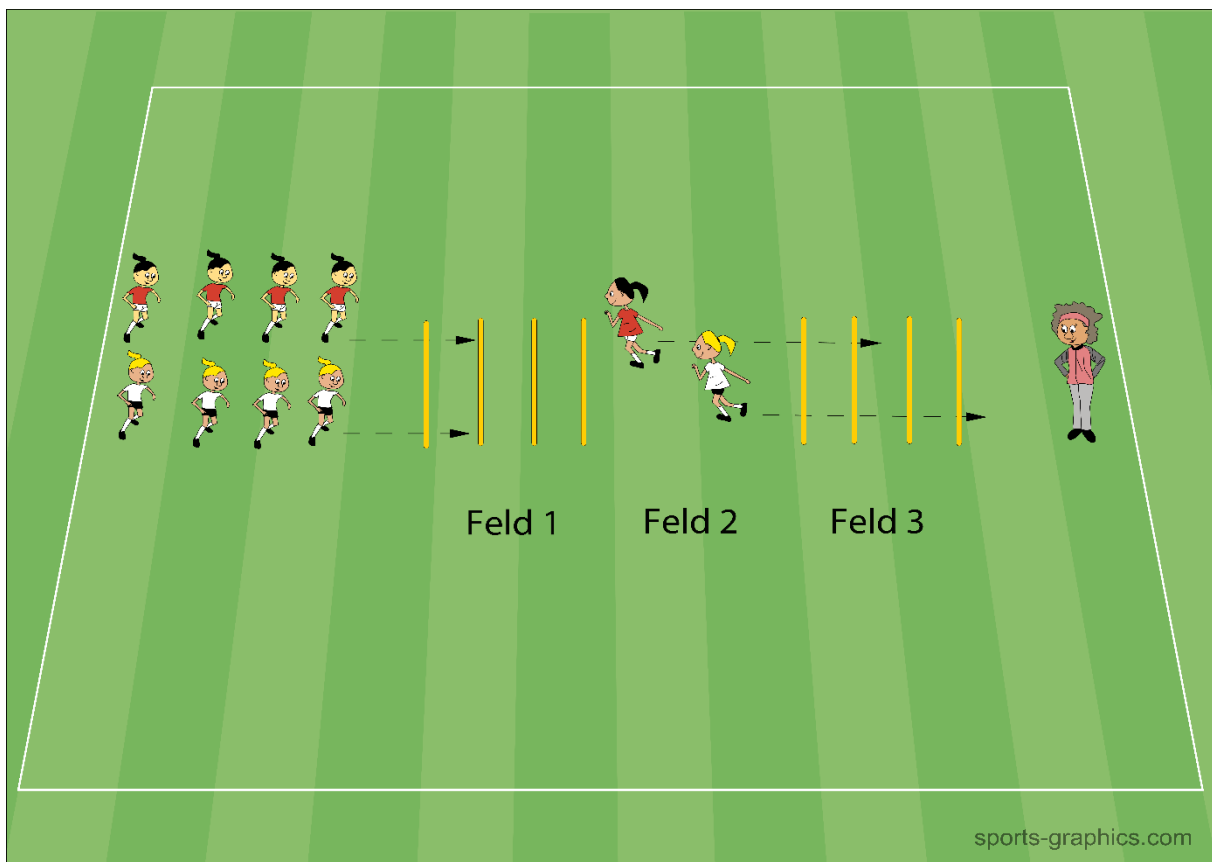


Abb. 03: Übung 2 - Allgemeines Koordinationstraining ohne Ball -

## Varianten zu Übung 2

### B Lauftechniken mit 2 Fußkontakten zwischen den Stangen und Drehungen:

	<u>Feld 1</u>	<u>Feld 2</u>	<u>Feld 3</u>
Variante 1:	vw 2er Taps	vw laufen	vw 2er Taps
Variante 2:	vw 2er Taps	1 Drehung re	vw 2er Taps
Variante 3:	vw 2er Taps	1 Drehung li	vw 2er Taps
Variante 4:	vw 2er Taps	½ Drehung re	rw 2er Taps
Variante 5:	vw 2er Taps	½ Drehung li	rw 2er Taps
Variante 6:	rw 2er Taps	rw laufen	rw 2er Taps
Variante 7:	rw 2er Taps	1 Drehung re	rw 2er Taps
Variante 8:	rw 2er Taps	1 Drehung li	rw 2er Taps

etc.

# Koordinationstraining

## Übung 3

### Ziele:

- › Verbesserung der Sprung-, Lauf- und Drehtechniken
- › Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit

### Ablauf:

- › Zwei Spieler überqueren mit einfachen, variablen ein- oder beidbeinigen Sprungtechniken (= die Felder 1 und 3 → Stangenabstand je 0,5m) sowie Lauf- und Drehtechniken (= Feld 2) in Richtung Trainer die Felder 1, 2 und 3, d.h. zunächst die 4 Stangen des linken Feldes 1, dann das mittlere, ca. 6m breite stangenfreie Feld 2 sowie schließlich die vier Stangen des rechten Feldes 3

### Coaching-Hinweise:

- › Achten Sie dabei besonders auf eine korrekte Bewegungskörperausführung, d.h. vor allem auf eine sehr gute ‚Arm-Bein-Koordination‘ sowie auf eine sehr gute ‚Fußballenlauf- und Fußballensprungtechnik‘!
- › Achten Sie ebenso auf eine hohe Variabilität der Übungen (Beispiele: siehe unten)!

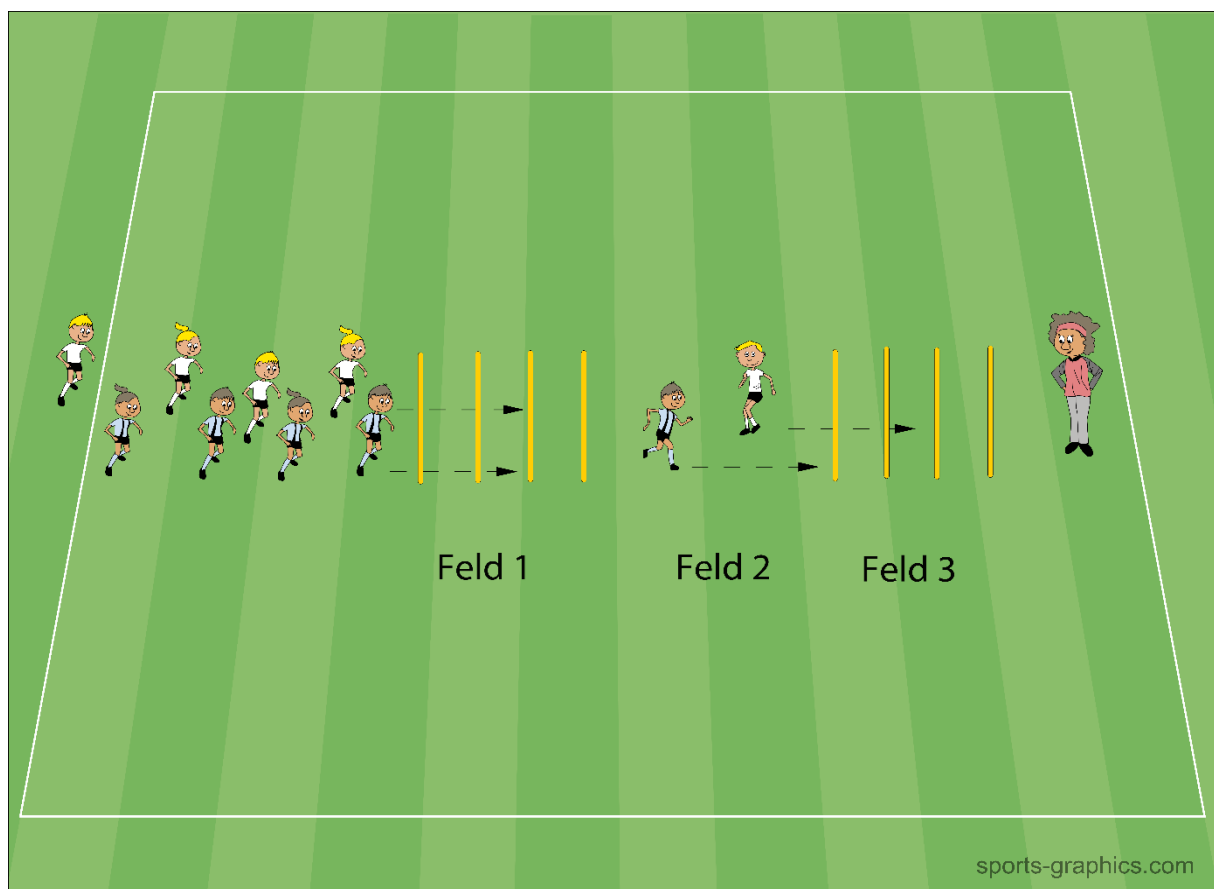


Abb. 04: Übung 3 - Allgemeines Koordinationstraining ohne Ball -

# Varianten zu Übung 3

## C Einfache Sprung- / Lauf- und Dreh- / Sprungtechniken:

	<u>Feld 1</u>	<u>Feld 2</u>	<u>Feld 3</u>
Variante 1:	vw bb springen	vw laufen	vw bb springen
Variante 2:	vw re springen	vw laufen	vw re springen
Variante 3:	vw li springen	vw laufen	vw li springen
Variante 4:	vw re springen	vw laufen	vw li springen
Variante 5:	vw li springen	vw laufen	vw re springen
Variante 6:	vw bb springen	½ Drehung re	rw bb springen
Variante 7:	vw bb springen	½ Drehung li	rw bb springen
Variante 8:	rw bb springen	rw laufen	rw bb springen

etc.

Diese obigen Beispiele sind nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was möglich ist, und sie sollen Ihnen wie bereits oben erwähnt, nur als Orientierungshilfe für weitere, von Ihnen außerdem selbstständig zu entwickelnden Übungen zum Erlernen und zum Verbessern der allgemeinen technisch-taktischen Koordination Ihrer Spieler dienen (= 1. eine bessere Orientierung im Raum sowie 2. eine bessere visuelle, akustische und kinästhetische Wahrnehmung).

Oberstes Gebot der individuellen Ballschulung ist zudem zunächst das richtige Erlernen der jeweiligen Technik in seiner Grobform, die dann nach und nach durch häufiges Üben im Training oder auch zu Hause (= ‚Drills‘) bis zum Erreichen der Feinkoordination verbessert werden sollte; der Trainer stellt zum Beispiel Hausaufgaben - u.a. den Ball jonglieren - im Sinne von: ‚Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen‘! oder auch: ‚Üben, üben, üben‘!

Die letzte Phase der Koordination (= Bewegungsautomation) wird bei den meisten Kindern erst im sogenannten ‚Goldenen Lernzeitalter‘ der D -Junioren erreicht. Denn erst dann sind sie auch in der Lage, die zunächst nur erlernten Techniken später unter deutlich erschwerten Druckbedingungen mühelos fehlerfrei in situativ variablen Spielsituationen anzuwenden!

*Kurze Anmerkung zu den Ausnahmen dieser beschriebenen ‚Norm‘:*

Natürlich gibt es ohne Frage, jedoch nur wenige besonders talentierte Spieler, die eben talent-, aber vor allem auch fleißbedingt eher und auch qualitativ auf einem deutlich höheren Niveau als der Durchschnitt diese Bewegungen automatisiert haben (wichtig: Scouting von Talenten).

Nicht zuletzt ist auch der Zeitpunkt, *wann genau* das Kind mit dem Fußballspielen begonnen hat (= Trainingsalter) natürlich nicht unerheblich, und zwar egal wie talentiert es ist.

Somit dürfte klar sein, dass aus diesem Grunde die Phase der Bewegungsautomatisierung aufgrund des deutlich früheren Beginns des Fußballspielens (u.a.: Straßenfußballer) bei diesen Kindern logischerweise oftmals eher erreicht wird als bei den anderen Kindern.

Gleichwohl erfolgt jedoch bei jedem Kind im großen Zeitfenster der D-Junioren eine sensible Phase zur individuell nachhaltigen Festigung der bisher erlernten Techniken!

Deswegen sollten gerade diejenigen Kinder, die aufgrund ihrer genetisch bedingten, günstigen Muskelfaserzusammensetzung (→ viele FT-Fasern = sehr schnell zuckende Muskelfasern / Anm. des Verf.) sehr schnell antreten und in der Folge auch sprinten können, von Anfang an lernen, ihre quantitativ sehr gute Antrittsschnelligkeit ohne den Ball, auch in eine qualitativ sehr gute Aktionsschnelligkeit mit dem Ball umzusetzen.

Und diese Technik der engen Ballführung sollten insbesondere diese Kinder im ‚Goldenen Lernzeitalter‘ ebenso nachhaltig festigen und sodann auf qualitativ hohem Niveau schließlich automatisieren.

Diese besondere, genetisch bedingte Begabung des schnellen Laufens sollte also frühzeitig der Spielfunktion der Handlungsschnelligkeit untergeordnet werden gemäß dem Motto:

*‚Erst die Technik (= Qualität) und dann die Schnelligkeit (Quantität)‘!*



# Die drei Lernphasen im Koordinations- und Techniktraining

\*

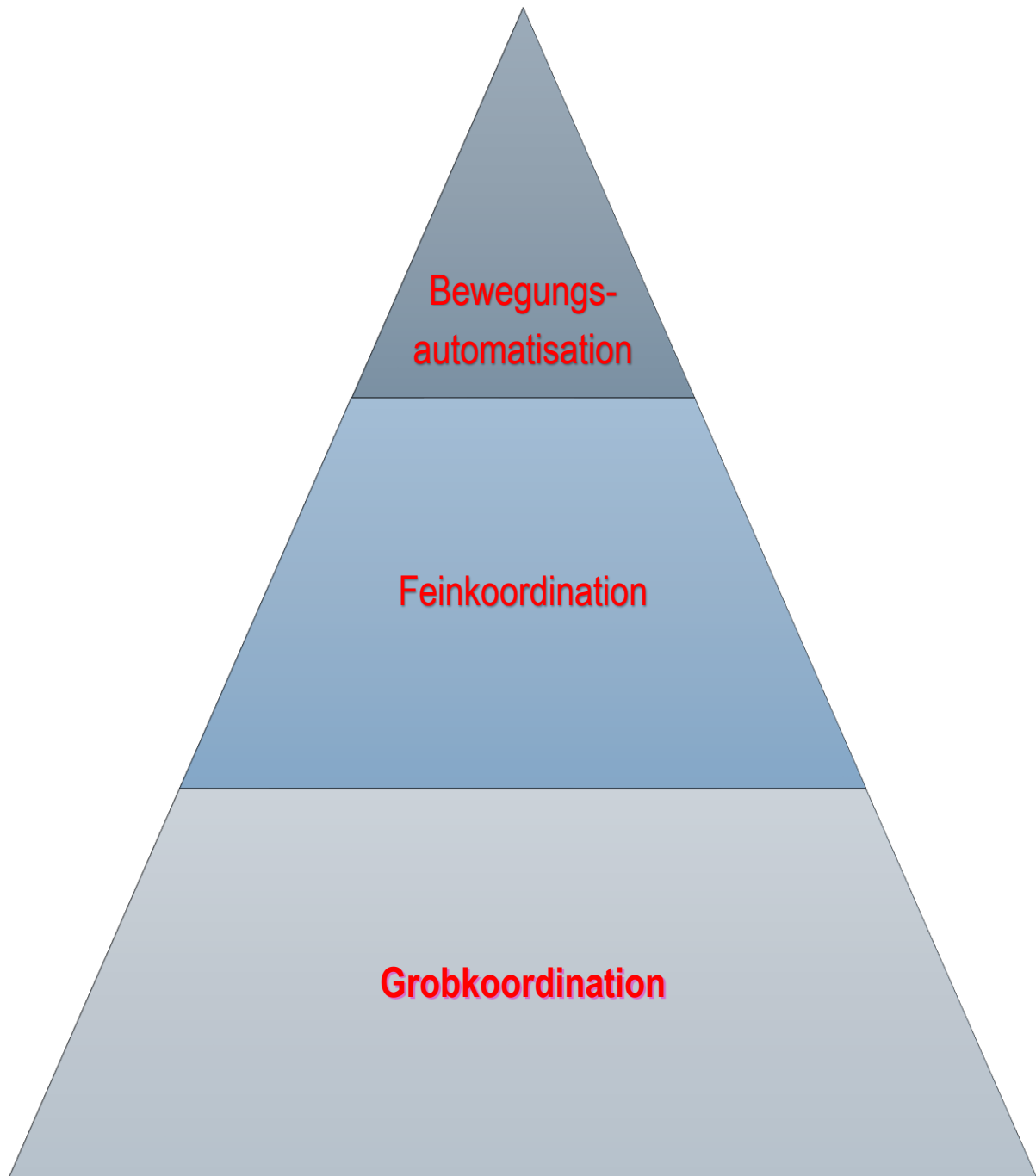


Abb. 16: Die drei Lernphasen im Koordinations- und Techniktraining