

## Was ist Laufkoordination?

Aus dem lateinischen Wort Koordination wird die Bedeutung „Abstimmen verschiedener Faktoren oder Vorgänge“ abgeleitet.

Übertragen in den Sport bzw. in die Sportmedizin findet die Koordination mittlerweile auch ihre feste Erklärung und wird in Zusammenhang mit „Zusammenspiel zwischen beabsichtigten Bewegungen und den Muskeln“ benutzt.

Gerade ein Fußballer lebt von schnell aufeinanderfolgenden Bewegungen, vielen Tempi- und Richtungswechseln kombiniert mit der parallelen Konzentration auf den Ball, den Gegner, das eigene und das gegnerische Mannschaftsverhalten.

Es passieren also in kürzesten Zeiteinheiten viele Dinge gleichzeitig, die miteinander koordiniert sein wollen.

Um dieses Ziel der optimalen Koordination zu erreichen, hat Mitte der 80er Jahre der Ungar Laszlo Jambor die heute bekannte Laufkoordination ins Fußballtraining integriert und spezifiziert. Perfektionieren konnte er seine Ideen und seine Trainingsphilosophie bei Ajax Amsterdam, wo er noch heute aktiv ist. Ein weiterer sehr bekannter Verfechter dieser Methode – mit eigenen Ideen und Inhalten – ist Peter Schreiner, der die Laufkoordination in Deutschland publiziert und z.B. beim FC Schalke 04 sehr intensiv gewirkt hat. Momentan bereist er die ganze Welt, um seine Trainingsziele vorzustellen und betreibt zusammen mit Gerd Thissen die Deutsche Fußball-Akademie (DFA)

Das spezielle Training der Laufkoordination soll dem Fußballer helfen, so wenig Konzentration wie möglich in seine Laufarbeit zu investieren, damit sehr viele Ressourcen frei bleiben, um sich auf den Ball und das taktische Geschehen um ihn herum focussieren zu können.

Schafft es der Fußballer, Richtungswechsel mit integriertem Tempowechsel automatisiert durchzuführen, wird er in der Lage sein, sich gegenüber seinem Gegenspieler einen Vorteil zu verschaffen, indem er einfach schneller in seiner Reaktion und im lauftechnischen Duell – ob mit oder ohne Ball – sein wird.

Im Training kann es so aussehen, dass die Spieler z.B. aus einer Sitzposition auf ein Zeichen des Trainers starten und eine Sprintstrecke absolvieren müssen. Hier findet die Koordination statt, indem die Bewegungen des Aufstehens mit denen des Sprintvorgangs optimal miteinander kombiniert werden müssen. Zudem wird die Reaktionsfähigkeit und die Schnellkraft trainiert, so dass diese einfache Übung durchaus in den anaeroben Bereich fällt und mit mehreren Trainingszielen (Reaktion, Schnellkraft, Kondition, Laufkoordination) gleichzeitig behaftet sein kann.

Gerade der Sport Fußball verbindet viele koordinative Anforderungen: Die räumliche Orientierungsfähigkeit, indem der Spieler ständig seine eigene Position auf dem Spielfeld in Bezug zu den Mit- und Gegenspielern, selbst nach Drehungen, erfassen muss. Sein Ballgefühl (kinästhetische Differenzierungsfähigkeit). Gleichgewichtsfähigkeit, die in Form einer stabilen Körperhaltung auch dann Bestand haben muss, wenn man z.B. von einem Gegenspieler bedrängt wird. Die Reaktionsfähigkeit z.B. das schnelle Reagieren bei einem Abpraller vom Torpfosten und die erfolgreiche Verwertung dieser Torchance. Die Rhythmisierungsfähigkeit, die evtl. nach einem Sprung mit Gegenspieler zum Ball erfolgt, wenn man dann zum Ball oder in einen Pass hineinsprinten muss. Oder auch die Tempoverschärfung nach einer erfolgreichen Finte mit Ball, um sich letztendlich vom Gegenspieler lösen zu können.

## **Trainingsbeispiele:**

- 1. Der Sinn des Laufens (Beschleunigung und Abbremsen)**
- 2. Richtungswechsel**
- 3. Schrittkombinationen**
- 4. Laufkoordinative Spielformen ohne Ball**
- 5. Laufkoordinative Spielformen mit Ball**

### **1. Der Sinn des Laufens (Beschleunigung und Abbremsen)**

Versucht man Fußballern die erste Übungseinheit zum Thema Laufkoordination näher zu bringen, wird empfohlen, die teilnehmenden Spieler in einigen Sprintwettkämpfen zu beobachten.

Die Erfahrung zeigt, dass die Spieler überwiegend mit großen, raumgreifenden Schritten starten und auch in der Art bremsen bzw. einen Richtungswechsel absolvieren.

Diese Stilmittel können zum Ziel führen, sind aber sehr kraftraubend und kosten auch wertvolle Zeit.

Im folgenden Verlauf des Trainings sollen sich die Spieler aus der Standposition langsam nach vorne neigen. Irgendwann drohen sie umzukippen, wodurch sie dann intuitiv einen Fuß nach vorne bewegen, um doch stehen bleiben zu können. Würden sie sich jetzt wieder weiter nach vorne beugen und ein Umkippen provozieren, stellen sie automatisch jetzt den anderen Fuß nach vorne usw. Die Spieler fragen sich immer, was das soll, haben jetzt aber ganz bewusst das Prinzip des Gehens erlebt.

Wichtig hierbei ist, die Schwerkraft herauszuheben, die die Spieler hätte umkippen lassen, wenn sie nicht ihre Füße bewegt hätten.

Durch das Nach-vorne-beugen, wird der Schwerpunkt des Körpers nach vorne verlagert und ein Umkippen kann nur durch das Bewegen des Fußes verhindert werden. Es gibt also eine Möglichkeit, sich automatisch vorwärts zu bewegen, ohne große Kraftanstrengungen bemühen zu müssen.

Dieses Prinzip des Umkippens sollte jetzt in den Startvorgang beim Sprint integriert werden. Wieder stellen sich die Spieler zum Sprint auf und sind nun angehalten, mindestens ihre ersten vier Schritte derart kurz zu halten und den Oberkörper deutlich nach vorne „fallen“ zu lassen, dass sie ihr eigenes Körpergewicht im Sinne der Schwerkraft nach vorne lenken und durch vier kleine Schritte beschleunigen. Danach können die Schritte größer werden um der Beschleunigung Rechnung tragen zu können (Prinzip des Hochschaltens beim Autofahren).

Die Spieler werden einen Unterschied dahingehend feststellen, dass sie schneller vom Start weg kommen. Jeder für sich muss dieses Prinzip verinnerlichen und nach und nach automatisieren.

Anschließend sollte das Prinzip der kleinen Schritte auch ins Bremsen integriert werden, indem die Spieler aufgefordert werden, zu sprinten und – z.B auf der Höhe des Trainers oder eines anderen optischen oder auch akustischen Zieles – wieder gebremst haben müssen.

### **2. Richtungswechsel**

Ist das Prinzip der Beschleunigung und des Abbremsens verstanden, können die automatisierten Bewegungen nun durch Richtungswechsel erweitert werden.

Ein möglicher Trainingsaufbau kann sein, dass sich mehrere Gruppen innerhalb der Mannschaft bilden, die sich dann nebeneinander aufstellen.

Ziel soll sein, dass der erste einer jeden Gruppe eine festgelegte kurze Strecke von ca. 10-15m sprintet, bremst, zu seiner Gruppe zurückkehrt und den nächsten aus der Reihe per „Abklatschen“ aktiviert.

Natürlich agieren alle Gruppen gleichzeitig und sind durch den Wettkampfcharakter motiviert, denn man verliert nicht gerne, zumal die Verlierergruppe abschließend „bestraft“ wird, indem sie Liegestütz oder sonstige Zusatzaufgaben (hier ist der Erfindungsreichtum des Trainers gefragt) absolvieren muss...

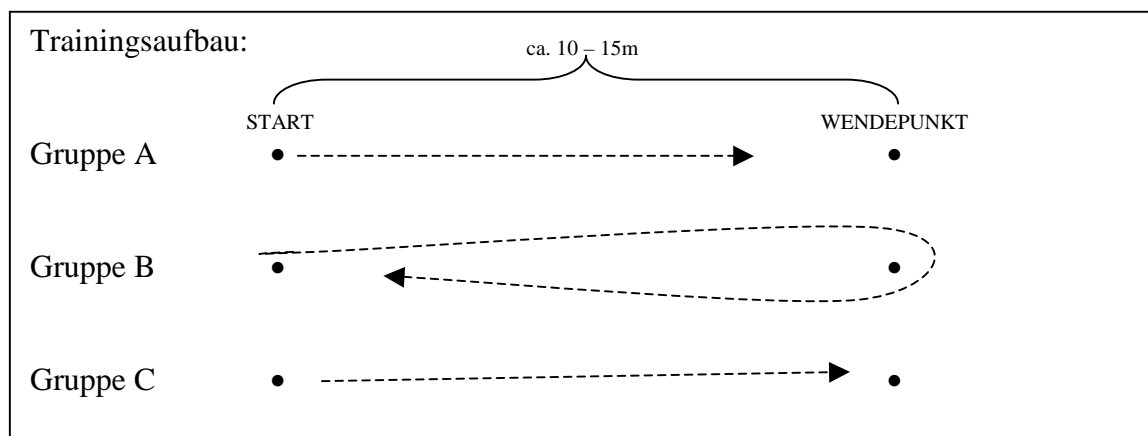
In dieser einfachen Übung sind die ersten laufkoordinativen Aufgaben bereits in einen Wettkampfcharakter integriert. Die Spieler müssen kurze Entfernungen mit einem Richtungswechsel und ständigen Wechseln zwischen Start, Beschleunigung, Bremsen, Richtungswechsel, Start, Beschleunigung und wieder Bremsen durch entsprechende Laufkoordination optimalst ausführen.

Der Schwierigkeitsgrad dieser Laufkoordination wird schon damit erhöht, wenn die Spieler während des Sprintens einen Ball in den Händen transportieren müssen, weil sich der automatisierte Bewegungsablauf der Arme verändert.

Dient der transportierte Ball auch noch als „Staffelstab“ d.h. die Übergabe ist das Startsignal für den nächsten Spieler, findet man schon einen weiteren koordinativen Aspekt in dieser einfachen Übung integriert.

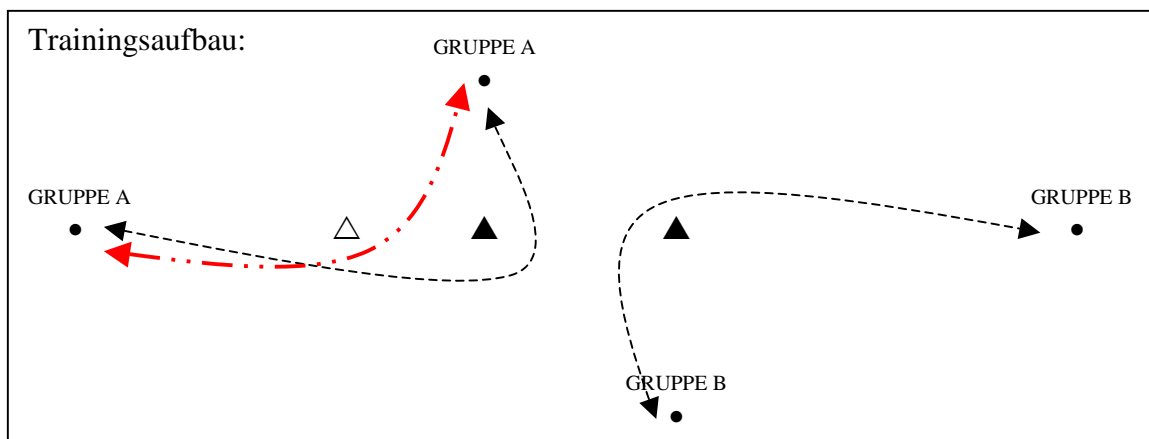
Des weiteren empfiehlt sich – nicht zuletzt aufgrund der aufrecht zu erhaltenen Motivation – die Startpositionen zu modifizieren (aus der Hocke, aus dem Sitzen, aus dem Liegen, usw.). Jede Veränderung der Startposition spricht automatisch einen differenzierten Aspekt der Laufkoordination an.

Will man noch mehr anaerobe Elemente in diese Übung einbauen, kann man zum Transport einen Medizinball verwenden, die Laufstrecke verlängern, die Anzahl der Übergaben erhöhen oder die Gruppenszahl verkleinern (damit kürzere Erholungs-Pausen für die inaktiven Spieler provoziert werden).



Um noch weitere Richtungswechsel anzubieten, denn hier wird „nur“ die 180°-Wende gefordert, können in die Strecke zwischen Start und Wendepunkt mehrere Hindernisse (Hütchen, Stangen, Hürden, usw.) platziert werden, die es wiederum im schnellstmöglichen Tempo zu durchlaufen gilt.

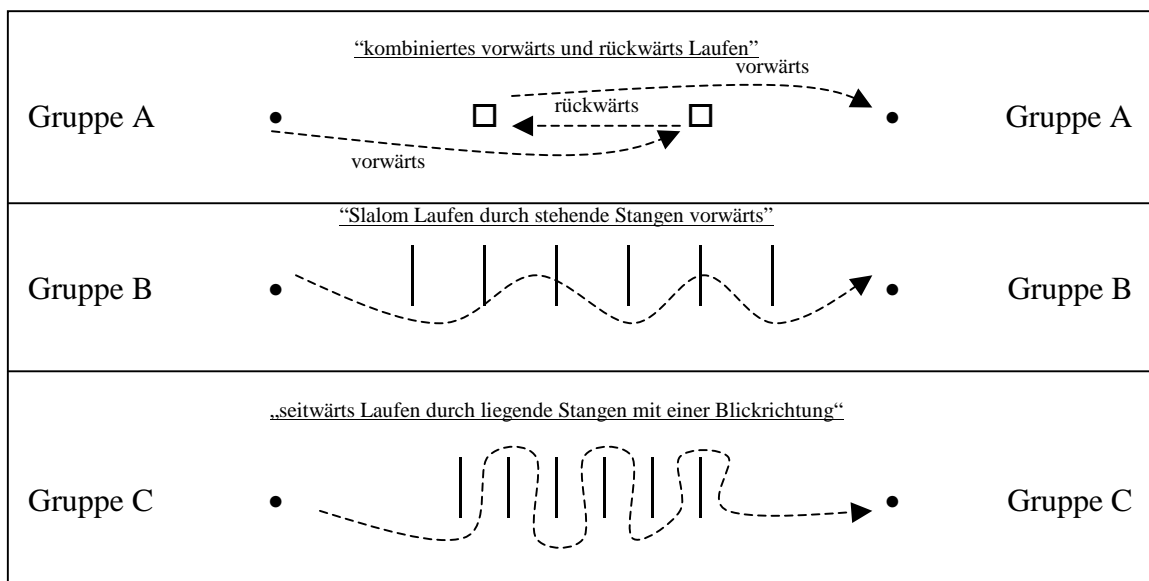
Legt man den Schwerpunkt auf weitere Richtungswechsel, können „Pendelstaffeln“ eingerichtet werden, die in der Mitte durch erzwungene Utensilien in beliebigen Winkeln „abgeknickt“ werden und somit veränderte Ansprüche an die laufkoordinativen Fähigkeiten der Spieler stellen:



In diesem Aufbau wird ein 90°-Richtungswechsel gefordert. Werden die Wendemarkierungen in ihrer Position verändert (siehe Δ), wird auch der Wendewinkel verändert, was wiederum veränderte laufkoordinative Anforderungen mit sich bringt. Wird der Winkel größer, können die Spieler den geforderten Richtungswechsel in einer größeren Geschwindigkeit absolvieren. Dadurch verändern sich der Rhythmus, der Krafteinsatz und der gesamte Bewegungsablauf auf der zu absolvierenden Strecke. Natürlich können auch wieder die o.a. Komponenten hinsichtlich der Startpositionen, Medizinballeinsatz, anaeroben Aspekten usw. ihre Anwendung finden und man bedient wieder viele Details der Laufkoordination.

In diesen „Pendelstaffeln“ können nun unzählige laufkoordinative Aufgaben gefordert werden, die immer wieder das „richtige“ Startsprinten und Abbremsen mit diversen Richtungswechseln trainieren. Zudem muss der Trainingsaufbau nicht großartig umgestaltet werden, so dass hier keine unnötigen Zeitverluste zu verzeichnen sind.

Hier noch einige Pendelbeispiele:



Im Bereich zwischen den beiden Gruppenteilen kann man unzählige Varianten einfallsreich kombinieren. Bettet man dann diese Ideen in einen Wettkampf ein, wird man in jeder Leistungs- und Altersklasse einen selbsterzieherischen Effekt erfahren, der dann auch Eigenmotivation genannt wird.

Bestrebt, die eigenen Leistung so zu optimieren, dass die Gruppenmitglieder als Einheit einen „Sprintwettkampf“ gewinnen können, werden die Spieler von selbst ihre laufkoordinativen Fähigkeiten einsetzen wollen und müssen, um dem Siegerwillen gerecht werden zu können. Ein weiterer positiver Nebeneffekt – gerade bei Jugendmannschaften – ist, dass aufbauende Korrekturen durch den Trainer nicht negativ empfunden werden, weil sie eindeutig und für die Spieler erkennbar der Leistungssteigerung dienen und zum gemeinsamen Ziel führen.

### 3. Schrittkombinationen

Nachdem einige Trainingsbeispiele vorgestellt und erläutert wurden, geht es nun darum, mit Hilfe von Schrittkombinationen die Laufkoordination zu „verfeinern“ und noch intensiver auf die Kombination Koordination und Kraft einzugehen; besonders auf die Kombination aus Springen und Laufen.

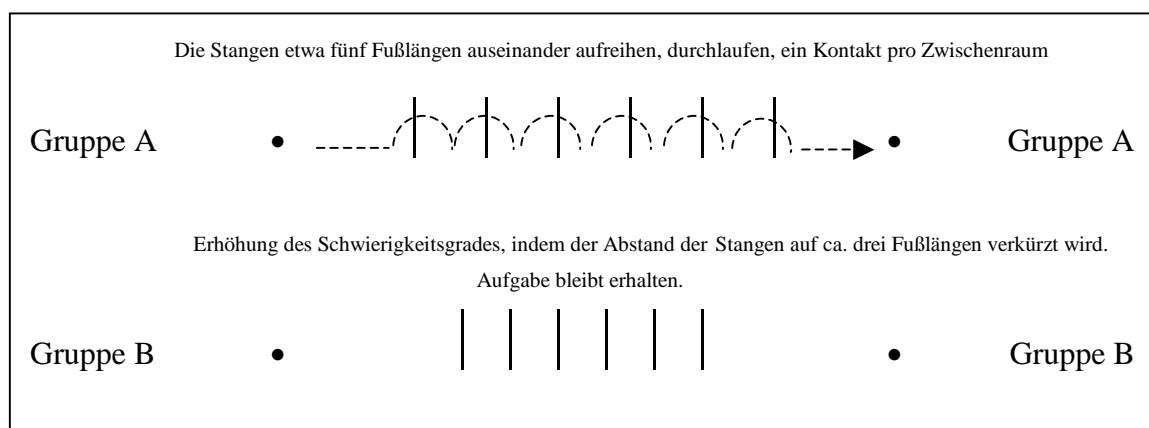
Fußballspieler sollten in der Lage sein, lauf- und Sprungbewegungen mit Fußballtechniken rhythmisch zu verbinden, ohne dabei ins Stolpern zu geraten. Im Fußball entscheidet häufig eine kurze explosive Beschleunigung über den Erfolg einer Aktion, was eng verbunden ist mit der Kraft der Beinmuskulatur.

Da den Jugendlichen in ihrer Kindheit häufig gesellschaftsbedingt viele wichtige Bewegungserfahrungen abgenommen werden bzw. nicht ermöglicht werden wie z.B. Klettern, Rollen, Hüpfen, Springen, Balancieren usw., sind nicht selten im späteren Alter Defizite der intramuskulären Koordination zu verzeichnen. D.h. dass erst noch erlernt werden muss, die gesamten Energie- und Kraftpotentiale aller mit einander verbunden Muskeleinheiten zu erkennen, anzuwenden und auszuschöpfen.

Klug angewandt und trainiert, lassen sich dann die persönlichen Maximal- und Schnellkraftwerte verbessern. Darüber hinaus wird der Bewegungsapparat dahingehend angeregt das Zusammenspiel von Agonisten (zusammenziehenden Muskeln) und Antagonisten (parallel agierenden streckenden Muskeln) durchzuführen, was dann äquivalent zu einer intermuskulären Koordination zu sehen ist und somit die Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauerentwicklung der Spieler beeinflusst.

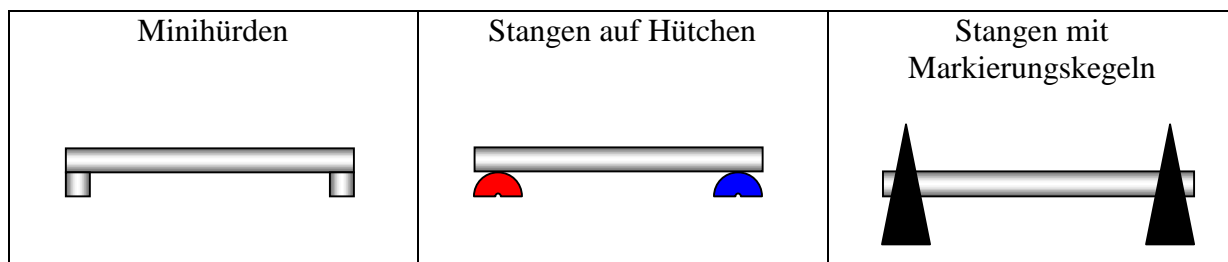
Die einfachste Organisationsform, sich den o.a. Trainingszielen anzunähern ist die Laufkoordination mit auf dem Boden liegenden Stangen oder Reifen.

Diese kann man wiederum in den Trainingsaufbau der Pendelstaffeln integrieren und müsste somit wieder nicht umbauen, falls man innerhalb einer Einheit den Trainingsschwerpunkt verändern möchte:



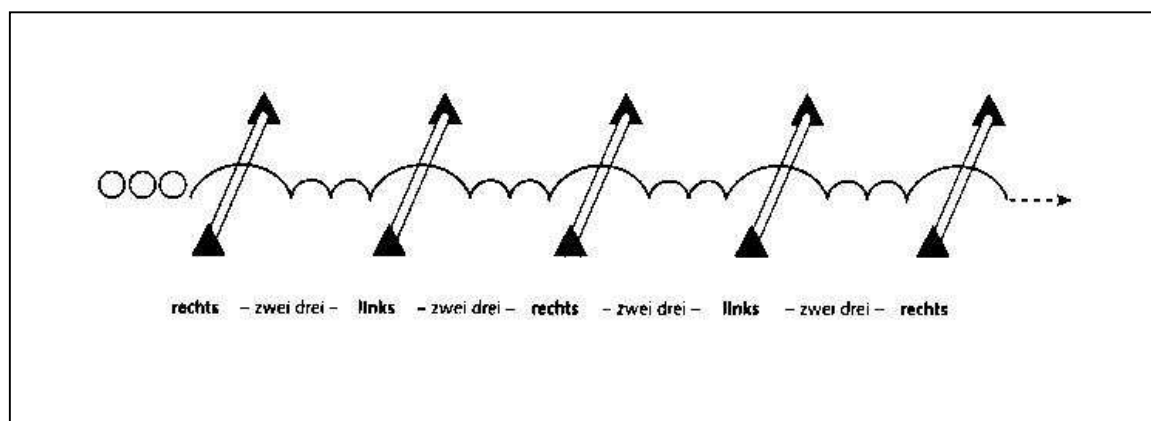
Es ist auch möglich die unterschiedlichen Abstände zwischen den Stangen in ein und dieselbe Laufreihe zu integrieren, was wiederum eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades bedeutet.

Ein weiterer Faktor um das Niveau der Übungen anzuheben, ist die Höhe der Stangen. Sogenannte Minihürden eignen sich perfekt für weitere Ansprüche an dieses Training. Oft findet man aber auch kombinierte Trainingshilfen, bei denen man dann Stangen auf vorgefertigte Vertiefungen in Hütchen einlegen kann. Oder es gibt Markierungskegel, die bereits mit vorhanden Löchern für Stangen in drei Ebenen versehen sind.



Bei jeder Veränderung der Anordnung der Stangen, ihrer Anzahl oder auch ihrer Höhe, verändert sich auch automatisch die laufkoordinative Anforderung, die sich im Rhythmus, der Fußhaltung, dem Aufwand der Muskeln, in der geistigen Umsetzung usw. widerspiegelt. Viele weitere Aspekte lassen sich erreichen, wenn man zusätzlich in die o.a. Möglichkeiten Richtungswechsel integriert, die Spieler seitwärts (mal links mal rechts) durchlaufen bzw. – springen lässt, Armbewegungen, die die komplette Bewegung und seinen spezifischen Rhythmus unterstützen fordert u.v.m.

Eine weiterer Erhöhung bzw. Möglichkeit den Schwierigkeitsgrad zu verändern besteht darin, verschiedene Schrittfolgen zu fordern:

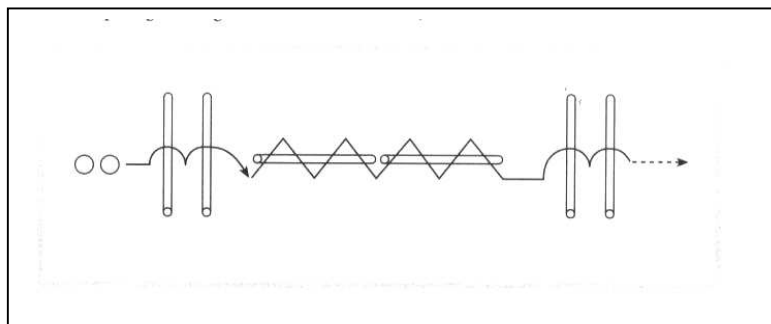


Wichtig dabei ist, dass es beim Trainingsbeginn nicht so sehr auf die Schnelligkeit ankommt, sondern auf den Rhythmus und der damit verbundenen Technik. Erfahrungsgemäß wollen die Spieler die Aufgabe so schnell wie möglich erledigen und benehmen sich wie im Wettkampf. Dabei entsteht meistens ein staccato-ähnlicher Laufstil, der es unmöglich macht, die geforderte Schrittfolge einzuhalten.

Die Spieler sollen auf den Zehenspitzen jeden einzelnen Schritt im Fußgelenk abfedern und sich somit den Rhythmus erarbeiten. Nach der letzten Stange kann ein Sprint gefordert werden, um wiederum die am Anfang des Laufkoordinationstrainings vorgestellten Aspekte des Startens und Bremsens aufzufrischen.

Nach und nach werden die Spieler mit dieser anfangs ungewohnten Fortbewegungsart vertraut und die Schrittfolgen immer sicherer und damit auch ganz automatisch schneller.

Nach diesem aufgezeigten Schema lassen sich nun beliebig viele Kombinationen durch die Stangen aufbauen, wobei es unzählige Variationsmöglichkeiten gibt und die Phantasie des Trainers gefordert wird:



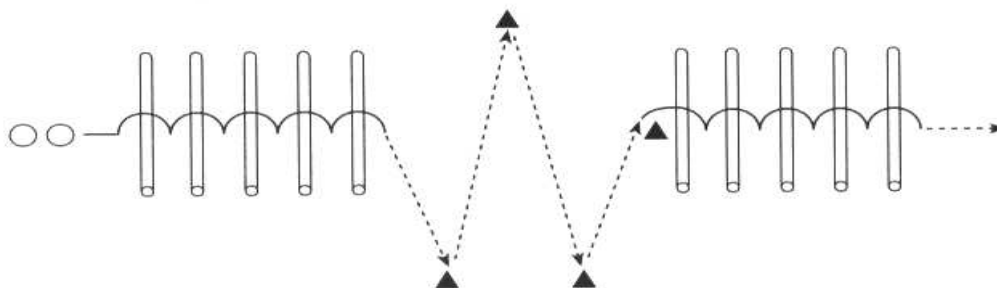
In diesem Beispiel werden die Anforderungen einfach geändert, indem zwei Stangen längs zur Zielrichtung angeordnet werden, um sog. Sidesteps zu fordern.

Dabei gibt es wiederum mehrere Möglichkeiten und unterschiedliche Rhythmen, die

zur Anwendung kommen können. Entweder sollen die Sidesteps nur mit einer Bodenberührung auf der jeweiligen Seite erfolgen, oder die Spieler müssen jeweils beide Beine mit hinüber nehmen, bevor sie wieder auf die andere Seite wechseln.

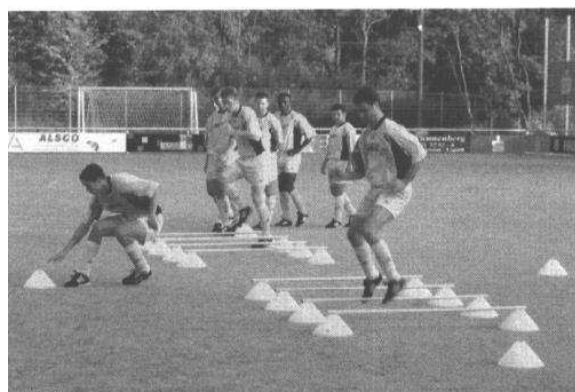
Zudem bieten die am Anfang und am Ende postierten Querstangen mehrere Optionen, mit denen die anschließenden Sprünge über die Längsstangen kombiniert werden können.

Andere motivierende „Unterbrechungen“ der Schrittfolgen können laufkoordinative Aufgaben beinhalten, die einen Laufrhythmus über z.B. Querstangen unterbrechen, welcher aber nach der Extraaufgabe wieder aufgenommen werden soll.



Die Spieler absolvieren zum Anfang einen bekannten Rhythmus über fünf liegende Querstangen, „brechen“ dann aus und berühren schnellstmöglich links und rechts postierte Markierungskegel, bevor sie dann wieder die restlichen fünf liegenden Querstangen in einem bekannten Rhythmus durchlaufen.

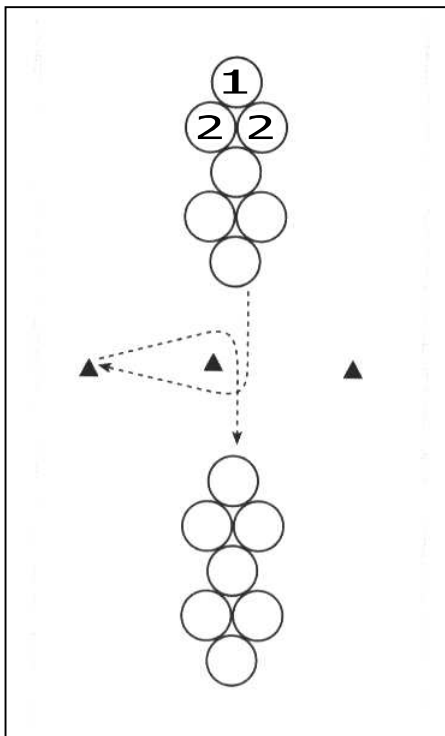
Natürlich lassen sich auch hier wieder sehr viele verschiedene Aufgaben miteinander kombinieren. Die Rhythmen können sich von den ersten fünf zu den letzten fünf Stangen verändern, die Art des Laufens zu den Markierungskegeln kann variiert werden, die Laufaufgabe wird verändert, es können Richtungswechsel integriert werden, der hier gezeigte Parcours kann erweitert oder verkürzt werden, usw.



Eine noch breitere Palette an laufkoordinativen Aufgaben lässt sich bei der Arbeit mit Reifen herstellen.

Schon im Vorschulalter werden Kinder beim spezifischen Gleichgewichts- und Lauftraining spielerisch mit Reifen vertraut gemacht und lernen so viele verschiedene Sprung- und Schrittkombinationen, die optimal auf eine Balancefähigkeit hinzielen, die z.B. durch die Übervorsichtigkeit vieler Eltern (die ihre Kinder z.B. bis zum dritten Lebensjahr immer noch überall hintragen und nirgendwo hinaufklettern lassen) nicht normal entwickelt werden konnte.

Im Fußballtraining stellen die Reifen wiederum eine sehr gute Ergänzung zu den nun schon bekannten Möglichkeiten dar, Laufkoordination zu trainieren.



Dieser Aufbau beinhaltet neben der Kombination „seitliches Laufen zu den Markierungen“ zwischen den Reifenabteilungen, gleichzeitig eine von mehreren Grundordnungen der Reifen.

Ein Reifen abwechselnd mit zwei Reifen erfordert eine Sprungkombination von **(1)** beide Beine im Reifen und **(2)** jeweils ein Bein in jedem Reifen.

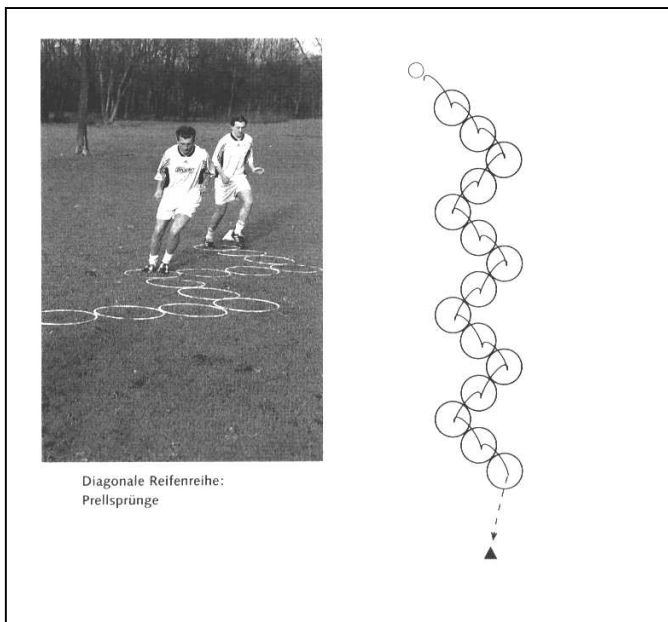
Natürlich kann diese Aufgabe wieder sehr abwechselnd variiert werden, um den vielen laufkoordinativen Möglichkeiten gerecht zu werden.

Auch der mittlere Teil lässt sich wieder verschiedenartig gestalten. So wechselt die laufkoordinative Aufgabe ständig mit der Wahl der Geräte. Benutzt man statt der Markierungskegel, die z.B. berührt werden sollen, aufrecht stehende Stangen, die schnellstmöglich im Slalom durchlaufen werden müssen, ändert sich der gesamte Bewegungsablauf in dieser Aufgabe, womit sich auch entsprechend andere Aufgaben auf den Bewegungsapparat mit den dazugehörigen Muskelgruppen einstellen.



Oben dargestellt erkennt man noch einmal die unterschiedlichen Aufgaben, welche mit der Unterstützung des Einsatzes von Reifen optimal gefordert und gefördert werden können.

Mittlerweile können die Geräte bei mehreren spezialisierten Sportartikelanbietern per Versand erworben werden. Informationen hierzu bieten regelmäßig einschlägig bekannte Fußball-Trainings-Magazine und das Internet.



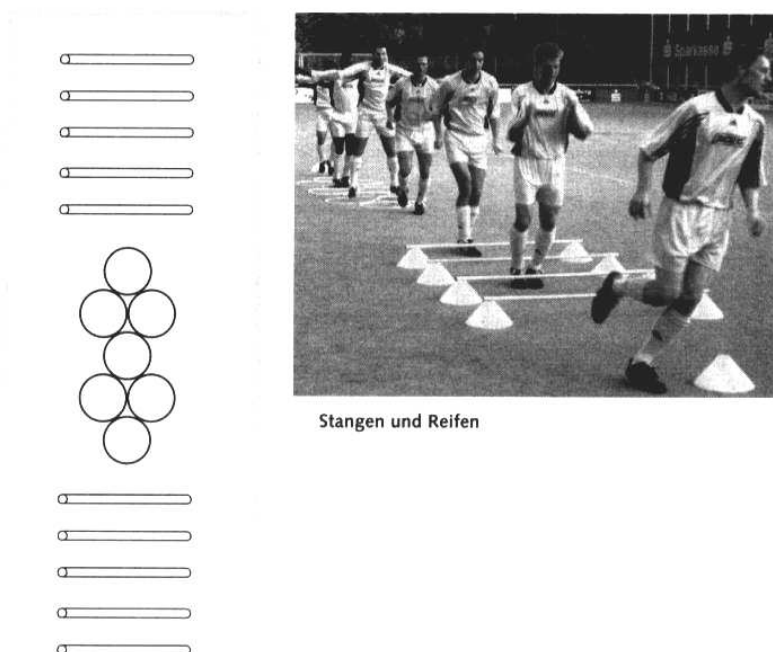
Durch die Anordnung der Reifen, lassen sich auch – wie links dargestellt – problemlos Richtungswechsel integrieren, die einen weiteren Anspruch an die Balancefähigkeit der Spieler bedeutet. Natürlich ist auch hier wieder möglich, unzählige Varianten an Sprungtechniken, Laufrichtungen, Laufrhythmen, Anzahl der Bodenkontakte in den Reifen usw. anzubieten.

Gerade für Torhüter, für die eine optimale Beinarbeit ebenso wichtig ist, wie z.B. für einen Tennisspieler sind diese laufkoordinativen Sprung- und Lafeinheiten enorm wichtig.

Zusätzlich kann der Trainer – gerade in dieser Übung – dem fortgeschrittenen Torhüter während der Absolvierung der Reifenreihe, Bälle zuwerfen, die dieser sicher fangen und zurückgeben muss, womit er gleichzeitig viele verschiedene Aufgaben kognitiv, optisch, haptisch, motorisch, lauftechnisch und koordinativ verarbeiten muss. Somit ergibt sich ein sehr ansprechendes und niveaulvolles Training, welches bei korrekter Durchführung von Trainer und Spieler, deutlich sichtbare Fortschritte bringen wird.

Weiterhin lassen sich konsequenterweise Reifen und Stangen miteinander kombinieren, wodurch die Anzahl der Möglichkeiten noch einmal um ein Vielfaches erhöht wird.

Zudem bedeutet dieses aber für die Spieler v.a. Abwechslung, was dann motivierend und mit Spaß aufgenommen wird.



Hier wird nur eine von vielen Grundformationen vorgestellt, woraus sich dann noch viele weitere Kombinationsmöglichkeiten ergeben. Jede kleine Veränderung der Anordnung, der Lage der Reifen/Stangen, der Höhe der Stangen, der Laufrhythmen, Bodenkontakte,

Erweiterung und/oder Minimierung der Abstände zwischen den einzelnen Utensilien, unterbrechende Aufgaben zwischen Reifen- oder Stangenanordnungen beinhalten immer sofort eine Veränderung der Laufkoordination, die durch die Anordnung der Geräte gezielt gelenkt werden kann.

Neben der Schulung der laufkoordinativen Fähigkeiten, was durch einen zunehmenderen eleganten Laufstil zu beobachten ist, wird in einem (beabsichtigten) sehr angenehmen Nebeneffekt die Reaktionsschnelligkeit und die Schnellkraft trainiert.

Fast jede Laufkoordinationsstrecke, die durch Stangen, Hütchen, Reifen oder einer anderen beliebigen Kombination hergestellt ist, kann mit einem Sprint abgeschlossen werden.

Ziel ist es, durch die Laufkoordination den Spieler in seinen natürlichen Bewegungen und in seinen spezifischen Bewegungen auf dem Spielfeld in allen möglichen Situationen zu sichern und zu automatisieren. Dadurch kann er sich dann Vorteile herausarbeiten, indem er z.B. den Ball im Dribbling gegen einen Gegenspieler verteidigt, sich den Ball durch eine bessere laufkoordinative Fähigkeit als der Gegner erobert (weil dieser ins Stolpern gerät), sich durch Lauf-Finten vom Gegner löst und sich einem Zuspiel anbieten kann oder plötzliche Richtungswechsel des Gegners problemlos mitmachen kann bzw. durch eigene Bewegungsmanöver in einen freien Raum starten kann.

Derjenige Spieler, der viele umfassende Laufkoordinationseinheiten im Training genossen hat, wird sich am Ende einer der o.a. Situationen auf dem Spielfeld durch einen anschließenden Sprint vom Gegner befreien können, weil dieser Tempowechsel, vielleicht kombiniert mit einer vorangegangenen Drehung, einem Kopfballsprung usw. für ihn eine einheitliche Gesamtbewegung darstellt. Er muss sich nicht erst im Kopf auf die verschiedenen motorischen Bewegungsabläufe einstellen, sondern vollzieht sie aufgrund des Trainings automatisch. Das erspart kognitive Kraft, was immer mit einem Zeitgewinn einhergeht, der sich in der Reaktionsschnelligkeit widerspiegelt.

Wenn man den Spielern zusätzlich den Sinn und die Vorteile dieses Trainings aufzeigen kann, werden sie selbstmotiviert und mit voller Enthusiasmus an die kommenden Aufgaben herangehen.

Um diesen Prozess zu verdeutlichen, lassen sich die laufkoordinativen Trainingsinhalte in Spielformen integrieren, die mit Ball oder auch ohne Ball durchgeführt werden können, so dass alle teilnehmenden Spieler hautnah den Sinn und die Wichtigkeit erleben können:

#### **4. Laufkoordinative Spielformen ohne Ball**

Jugend- und Herrenspieler lassen sich immer sehr gut in Wettkampfspielen motivieren. Sprint-, Schnellkraft- und Reaktionstraining kann sehr abwechslungsreich gestaltet werden, denn das Bestreben, nicht verlieren zu wollen, ist bei allen Fußballern (und nicht nur bei denen) sehr stark ausgeprägt.

Im folgenden werden einfache Übungen vorgestellt, die motivierend sind, die Reaktionsfähigkeit animieren und laufkoordinative Aspekte automatisch (weil versteckt) mit trainiert werden:

#### **Übung 1: Reaktion - Laufkoordination – aus dem Stand**

##### *Beschreibung:*

Diese Übung kann partnerweise oder mannschaftsweise durchgeführt werden. Abwechselnde Aufgabe(n): Partner/Mannschaft A agiert, Partner/Mannschaft B reagiert.

*Durchführung:*

A steht auf einer vorhandenen oder gedachten Linie, etwa 5m von B entfernt. Hinter der Grundaufstellung steht der Trainer, so, dass A ihn sehen kann. B mit dem Rücken zum Trainer, also A anschauend. Auf Zeichen (nur optisch) des Trainers, sprintet A auf B zu, der im selben Moment reagieren muss, indem er sich umdreht und versucht, vor A wegzulaufen. Nach Durchführung erfolgt Aufgabenwechsel.

*Ziele:*

Schulung der Reaktion von B. Da B das Kommando des Trainers nicht sehen kann, ist er vom Verhalten von A abhängig. Je schneller B auf den Sprintbeginn von A reagiert, desto größer ist seine Chance, nicht eingeholt zu werden.

Motivation ist durch die Durchführung als Wettkampf gegeben. Um schnellst-möglich Höchstgeschwindigkeit zu erreichen bzw. so schnell wie möglich vom Fleck zu kommen, auf kurze kraftvolle Schritte achten. Beste Kraftübertragung, wenn „auf den Zehenspitzen“ gestartet wird.

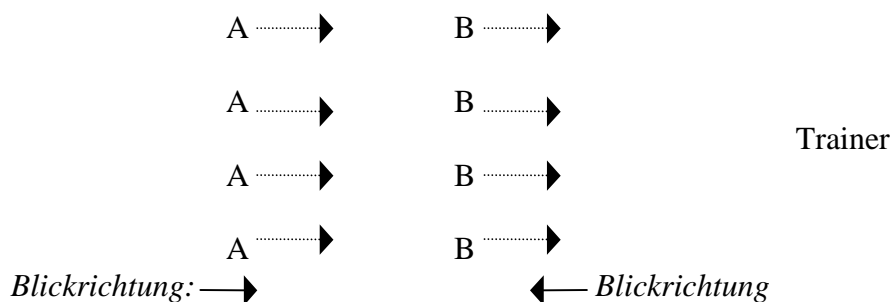
*Varianten:*

Die Startposition von A kann nach Belieben variiert werden: Aus Bauchlage, aus Liegestützposition, im Sitzen usw.

Länge der Sprintstrecke verändern. Je länger, desto größere Chance für B die fehlende Reaktionszeit auszugleichen.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades für B, indem sich B auf A zu bewegen soll, gehend, laufend, hüpfend usw. Startet A, muss B, neben der Reaktion, auch noch seine Vorwärtsbewegung abbremsen und in die entgegengesetzte Richtung sprinten.

Dem Erfindungsreichtum des Trainers sind hier keine Grenzen gesetzt ...

*Zeichnung:*

## Übung 2: Reaktion - Laufkoordination – aus der Bewegung

*Beschreibung:*

Diese Übung kann partnerweise oder mannschaftsweise durchgeführt werden. Abwechselnde Aufgabe(n): Partner/Mannschaft A agiert, Partner/Mannschaft B reagiert.

*Durchführung:*

Alle Spieler starten in einer Reihe nebeneinander in gleichem Tempo. Dabei soll sich in der Reihe immer A mit B abwechseln, wenn möglich mit einem Trainingstop gekennzeichnet.

Auf Pfiff des Trainers, entfernen sich alle „A-Spieler“ rückwärtslaufend von B, die derweil bei gleichem Tempo weiterlaufen. Nach dem zweiten Pfiff stoppt A den Rückwärtslauf und versucht im Sprint B einzuholen, der immer noch im gleichen Tempo weiterläuft. Haben alle „A-Spieler“ die „B-Spieler“ eingeholt, erfolgt Aufgabenwechsel.

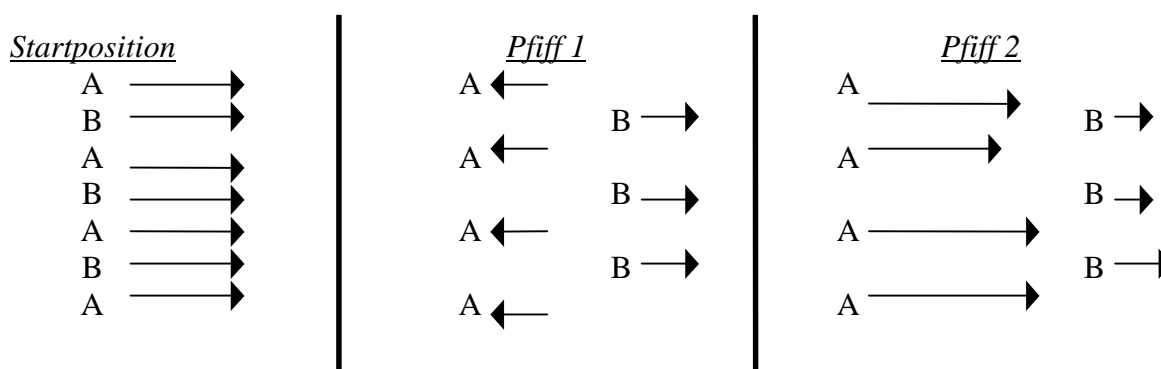
*Ziele:*

Hohe Konzentration der agierenden „A-Spieler“, weil sie während der Bewegung, immer die Spannung beibehalten müssen, um auf den Pfiff des Trainers reagieren zu können. Laufkoordination und Schnellkraft, weil schnellst-möglich, nach einem erfolgten Richtungswechsel, Geschwindigkeit aufgebaut werden muss. Dazu kommen ständige Wechsel zwischen Antritt und Bremsen.

*Varianten:*

Das Prinzip A entfernt sich von B bleibt immer erhalten, wobei die Art, wie sich A bewegen soll, völlig frei gewählt werden kann: - A bleibt stehen und macht Skippings auf der Stelle - A macht Liegestütz - A läuft rückwärts - A sprintet in die entgegengesetzte Richtung.

Eine Steigerung erfolgt während der Durchführung mit einem dritten Pfiff des Trainers, der bedeutet, dass die im normalen Tempo weiterlaufenden Bs auch anfangen zu sprinten und versuchen, sich nicht von A einholen zu lassen. Das Wettkampffieber der Teilnehmer ist am höchsten, wenn dieser Pfiff erfolgt kurz bevor A B eingeholt hat ...

*Zeichnung:*

### Übung 3 Reaktion - Schnellkraft - Laufkoordination - Richtungswechsel

*Beschreibung:*

Diese Übung kann partnerweise oder mannschaftsweise durchgeführt werden. Abwechselnde Aufgabe(n): Partner/Mannschaft A agiert, Partner/Mannschaft B reagiert.

*Durchführung:*

A und B stehen sich gegenüber, mit Blickkontakt, etwa 5m voneinander entfernt. Auf Zeichen des Trainers, sprinten beide Spieler in die Blickrichtung von A, wobei B eine kurze Strecke rückwärts zurücklegen muss, bevor er sich drehen darf, um loszusprinten.

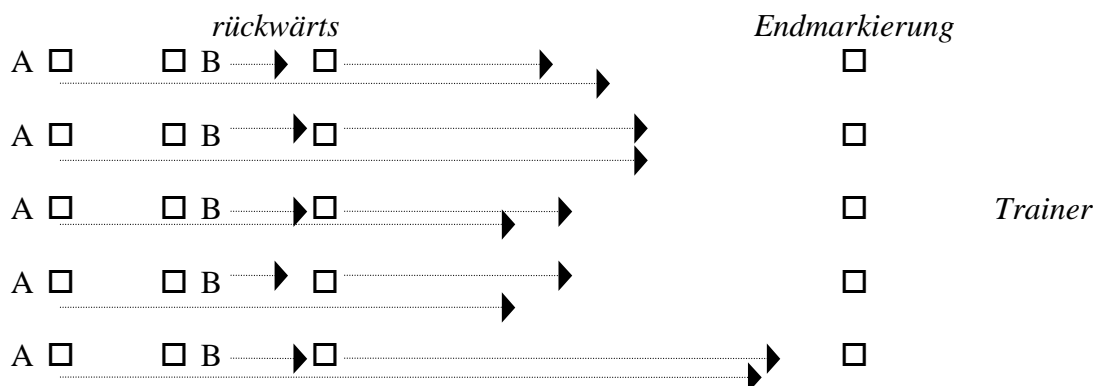
Nach absolvieren der Sprintstrecke, kommen beide Spieler leicht auslaufend zum Ausgangspunkt zurück (aktive Erholung) und es erfolgt ein Aufgabenwechsel.

*Ziele:*

Reaktion beider Spieler auf Zeichen des Trainers. Laufkoordinative Aufgabe für B, weil er aus der Rückwärtsbewegung den Sprint starten muss. Auf kurze, kraftvolle Schritte beim Antritt achten.

*Varianten:*

Startposition für A nach Belieben modifizieren. Schwierigkeitsgrad für B erhöhen, indem der Trainer ein nur für A sichtbares Startsignal gibt, so dass B nur auf den sich schon in der Vorwärtsbewegung befindlichen A reagieren kann.

*Zeichnung:*

### Übung 4: Spiel „Schwarz – Weiß“

*Beschreibung:*

Diese Übung kann partnerweise oder mannschaftsweise durchgeführt werden. Abwechselnde Aufgabe(n): Partner/Mannschaft A agiert, Partner/Mannschaft B reagiert.

*Durchführung:*

Spieler A und B stehen sich in der Mitte eines abgegrenzten Raumes (z.B. zwischen Seitenauslinie und Strafraumlinie) etwa einen Meter voneinander entfernt gegenüber.

Es wird festgelegt, dass die Spieler A das Prädikat weiß bekommen und die Spieler B schwarz. Zusätzlich wird festgelegt, dass sich die Spieler A zur Seitenauslinie orientieren und die Spieler B zur Strafraumgrenze.

Ruft der Trainer z.B. „weiß“, müssen die Spieler A in Richtung ihrer Linie „flüchten“ und von der Startposition schnellstmöglich ihre Linie (Seitenauslinie) überqueren. Gleichzeitig haben die Spieler B die Aufgabe, die Spieler A zu fangen. Nach Ablauf des „Flucht- und Fangmanövers“ stellen sich alle Spieler wieder in der Mitte des Raumes gegenüber auf und erwarten das erneute Kommando des Trainers.

*Ziele:*

Reaktion beider Spieler auf Zeichen des Trainers. Laufkoordinative Aufgabe wird mit der Variation der Startposition ständig geändert. Zudem spricht die Konzentration auf die auszuführende Aufgabe (flüchten oder fangen) die erhöhte Reaktionsfähigkeit an.

*Varianten:*

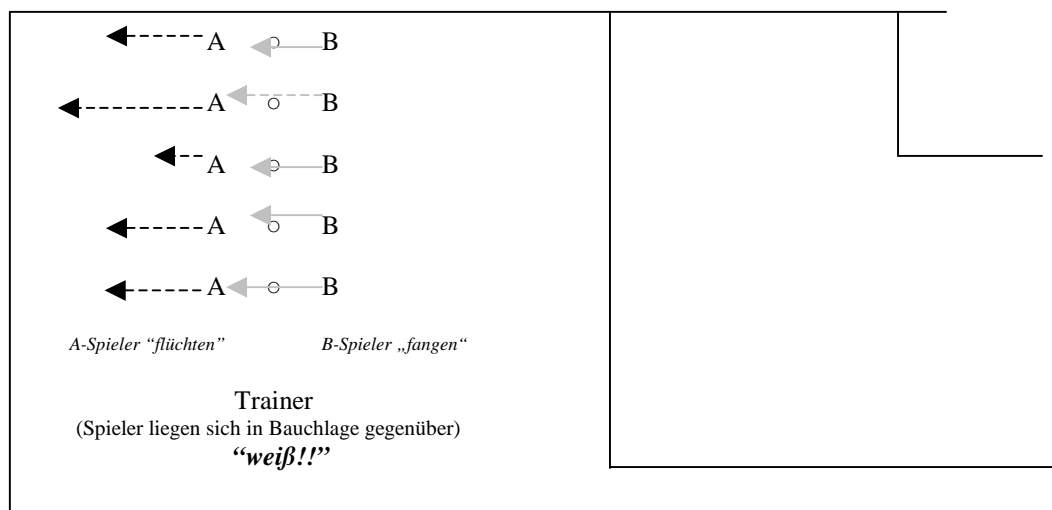
Die Startpositionen der Spieler beliebig modifizieren, dabei gezielt den Bewegungsablauf dahingehend lenken, dass, wenn z.B. sich beide Spieler mit dem Rücken zueinander im Schneidersitz befinden, die Spieler der aufgerufenen Farbe in ihre Blickrichtung flüchten dürfen, während sich die anderen Spieler zusätzlich um 180° drehen müssen, um ihren Partner fangen zu können, usw.

Erfahrungsgemäß sind die Spieler umso motivierter, je „verrückter“ die Startposition ist. Beliebt ist auch, wenn sich die Spieler gegenüber stehen und sich mit ausgestreckten Armen an den Fingerspitzen berühren und so das Kommando des Trainers erwarten.

Zeichnung:

Ziel „weiß“

Ziel „schwarz“



### Übung 5: Spiel „Hütchen drehen“

*Beschreibung:*

Diese Übung kann partnerweise oder mannschaftsweise durchgeführt werden. Abwechselnde Aufgabe(n): Partner/Mannschaft A agiert, Partner/Mannschaft B reagiert.

*Durchführung:*

In einem abgegrenzten Raum – z.B. im Eck zwischen Seitenaus-, Grund- und Strafraumlinie (je nach Teilnehmerzahl modifizieren) – sind wahllos etwa 40 Markierungshütchen verteilt (ein Hütchenständer umfasst 40 Teile). Die teilnehmenden Spieler bilden zwei Mannschaften und stehen sich an den Linien des Feldes gegenüber.

Auf ein Startsignal des Trainers bewegen sich alle Spieler ins Feld, wobei Mannschaft A die Aufgabe hat, alle Hütchen auf den Kopf zu drehen, während Mannschaft B die gegensätzliche Aufgabe hat. Nach einer Zeitspanne von einer Minute erfolgt der Abpfiff, woraufhin sich alle Spieler schnellstmöglich wieder aus dem Feld heraus bewegen sollen, ohne ein weiteres Hütchen berühren zu dürfen. Jetzt werden die „stehenden“ und „auf dem Kopf liegenden“ Hütchen gezählt. Die Anzahl der „stehenden“ Hütchen bedeutet die Anzahl der z.B. Liegestütze, die nun Mannschaft A ausüben muss und umgekehrt für Mannschaft B, die die Anzahl der „liegenden“ Hütchen per Liegestütz abarbeiten muss.

*Ziele:*

Handlungsschnelligkeit gepaart mit laufkoordinativen Anforderungen. Kognitive und motorische Reaktionsfähigkeit ständig den durch die Aufgabenverteilung schnell wechselnden Gegebenheiten anpassen. Konzentrationsfähigkeit aufrecht erhalten, Zeitgefühl entwickeln, da auf Abpfiff reagiert werden muss.

*Varianten:*

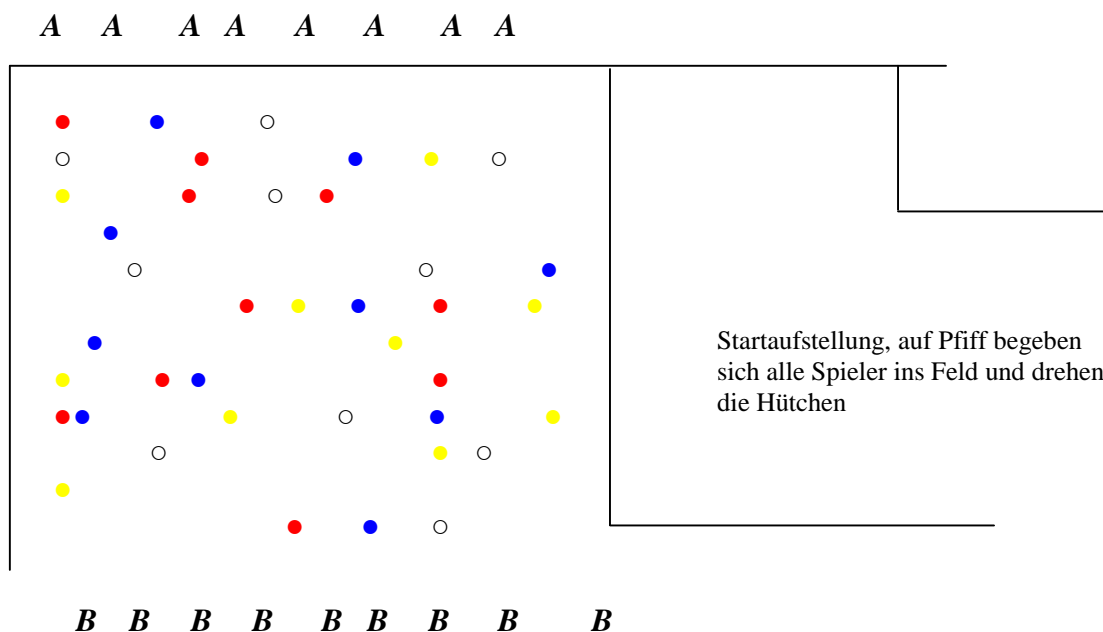
Sehr viel anstrengender als „nur“ die Hütchen laufend erreichen zu können, ist die Aufforderung, sich im Feld z.B. nur hüpfend fortbewegen zu dürfen. Oder auf allen Vieren laufen, nur auf einem Bein hüpfen, ein Arm muss auf dem Rücken bleiben usw.

Erfahrungsgemäß versuchen die Spieler nach dem Abpfiff noch zu mogeln, indem sie dann unerlaubterweise doch noch das eine oder andere Hütchen auf dem Wege nach außen drehen. Diesem „Schummeln“ kann man entgegenwirken, wenn man die Taten mit Extra-Aufgaben

versieht (z.B. zusätzlich zu den Liegestützen noch Kniebeugen). Oder man verpasst der Mannschaft, die zuletzt komplett aus dem Feld herausläuft (der Letzte zählt), ebenfalls zusätzliche Aufgaben, so dass der Mogeldrang etwas eingedämmt werden kann.

Zudem empfiehlt es sich, bei dem letzten Durchgang dieses Spiels, weil ja alle Hütchen wieder eingesammelt werden müssen, die Aufgabe dahingehend zu ändern, indem jede Mannschaft versuchen soll, so viele Hütchen wie möglich auf ihre Seite aus dem Feld herauszuholen und einen Turm zu bauen. Jeder Spieler darf nur ein Hütchen gleichzeitig transportieren, nach außen bringen, auf den Turm ablegen und kann wieder hineinlaufen, um weiter zu machen. Wiederum bedeuten die gesammelten Hütchen jeweils die Anzahl der Liegestütze für die andere Mannschaft.

*Zeichnung:*



### Übung 6: Spiel „Fangen mal anders“

*Beschreibung:*

Dieses Spiel sollte innerhalb der Mannschaft durchgeführt werden und eignet sich hervorragend zur Erwärmung und/oder zur Anhebung der Stimmung. Abwechselnde laufkoordinative Aufgaben, Reaktion, räumliche Orientierung.

*Durchführung:*

In einem abgegrenzten Raum – z.B. das Eck zwischen Seitenaus-, Grund- und Strafraumlinie – wird ein Fänger bestimmt, der als Markierung ein Leibchen in der Hand trägt. Schafft er es, einen Mitspieler zu fangen, indem er ihn mit dem Leibchen berührt, wechselt der Gefangene mit dem Fänger die Rolle. Zusätzlich muss der neue Fänger sich das Leibchen dort an den Körper pressen, wo ihn der alte Fänger erwischt hat. D.h. sollte es dem Fänger gelingen, einen Mitspieler am Rücken zu berühren, muss dann dieser sich während seinem folgenden Fangversuch, das Leibchen auf den Rücken drücken.

*Ziele:*

Spaßorientiertes Aufwärmen mit laufkoordinativen Zwängen, hervorgerufen durch das Bestreben eines Fängers, sein „Opfer“ an den unmöglichsten Körperstellen zu treffen (beliebt

ist es, einen Fuß (!) zu erwischen). Handlungsschnelligkeit, Gleichgewichtsschulung, Orientierung im Raum, Koordination des gesamten Bewegungsapparates.

*Varianten:*

Um die „Action“ zu erhöhen, wird empfohlen, mehr als einen Fänger einzuteilen. Zusätzlich können im Feld mehrere „Rettungsinseln“ entstehen, in denen ein Spieler nicht gefangen werden darf.

Dieses Spiel eignet sich in vielen verschiedenen Alters- und Leistungsstufen, weil die Regeln – dem Niveau der Durchführenden entsprechend – jedes Mal anders interpretiert werden und mit zunehmenden Alter immer mehr taktische Komponenten ihre Anwendungen finden werden. Das stärkt zusätzlich die kognitiven Fähigkeiten aller Beteiligten, sowie fordert es die Erweiterung der Aufmerksamkeit in viele verschiedene Themenbereiche der allgemeinen Bewegung, die zwangsläufig immer die Laufkoordination impliziert.

## 5. Laufkoordinative Spielformen mit Ball

Natürlich sollen erworbene laufkoordinative Fähigkeiten auch so angewandt werden, dass sie sich im reinen Fußballtraining wiederfinden.

Da sich in den Übungen mit Ball die Konzentration auf den Ball fokussiert, müssen die Aufgaben derart gestellt werden, dass die Spieler nicht viel Zeit haben dürfen, über laufkoordinative Zusammenhänge nachzudenken. Im Spiel wird der Weg zum Ball oft mit höchstem Tempo absolviert, um dann eine Zweikampf zu bestreiten, zu passen oder auch um eine Aktion mit einem Torschuss abzuschließen.

Ebenso wichtig ist die gleichzeitige technische Ausbildung der Spieler, damit sie den Ball aus hohem Tempo überhaupt verarbeiten können. Sind sie laufkoordinativ gut vorbereitet bzw. gleichzeitig geschult worden, werden sie sich im folgenden sehr gut auf diese Aufgaben einstellen können.

### **Übung 1: Reaktion - Schnellkraft - Laufkoordination – aus dem Stand**

*Beschreibung:*

Diese Übung kann partnerweise oder mannschaftsweise durchgeführt werden. Abwechselnde Aufgabe(n): Partner/Mannschaft A agiert, Partner/Mannschaft B reagiert.

*Durchführung:*

A und B stehen sich gegenüber, etwa 5m voneinander entfernt. Ca. 2m vor B liegt ein Ball (aber zwischen A und B). Auf Zeichen des Trainers, starten A und B in Blickrichtung von A, wobei B zuerst den Ball erreichen muss und mit ihm am Fuß vor A wegläuft. Anschließend erfolgt Aufgabenwechsel. Nach mehreren Durchführungen, sollten zur Förderung der Motivation, die Partner gewechselt werden.

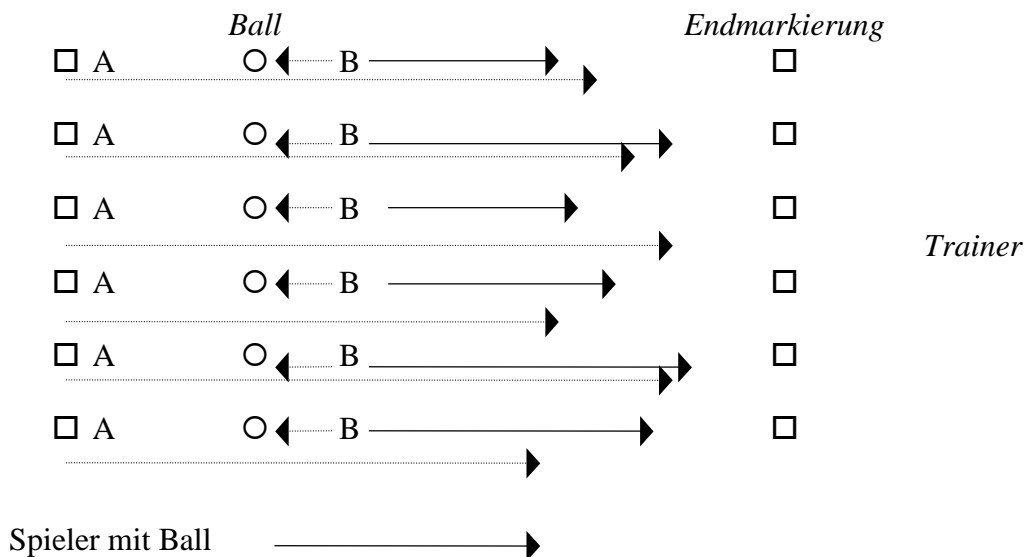
*Ziele:*

Erhöhter Schwierigkeitsgrad für B, weil er den Ball am Fuß führen muss. Neben der Laufkoordination (Antritt zum Ball, Bremsen, Ballmitnahme, Antritt in entgegengesetzte Richtung) steht hier die Ballbeherrschung bei Höchstgeschwindigkeit im Blickpunkt.

*Varianten:*

Startposition für A nach Belieben wählen. Je „unbequemer“ die Startposition für A (Liegestütz rückwärts, Bauchlage, Rückenlage usw.), desto größer die Chance für B, „zu gewinnen“.

Diese Übung kann auch als Zweikampftraining mit Torschuss verwendet werden: A muss versuchen, den ballbesitzenden B am Torschuss zu hindern.



### **Übung 2: Schnellkraft - Laufkoordination - Ballbeherrschung**

#### *Beschreibung:*

Drei Spieler durchlaufen einen Parcours mit Positionswechsel und lassen somit einen „Kreislauf“ entstehen.

#### *Durchführung:*

Die Grundaufstellung besteht aus einem Dreieck, wobei A den Parcours mit einem kurzen Rückwärtslauf beginnt und dann B entgegensprintet. B spielt A einen Ball entgegen, der ihn zu B zurückprallen lässt. Nach Rückgabe des Balles, bewegt sich A C entgegen, wiederholt das Direktpassspiel und übernimmt die Position von C, während C, nachdem er den Ball den A prallen ließ, gestoppt hat, auf Position B wechselt. Vorher hat B, nachdem er den Ball gestoppt hat, die Position von A eingenommen und startet den Parcours wieder, sobald C seine neue Position erreicht hat.

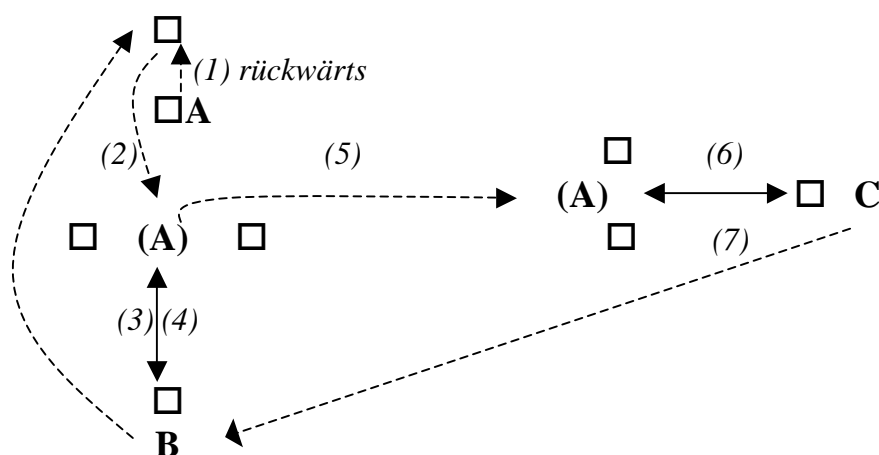
#### *Ziele:*

Komplexübung, die eine Grundtechnik voraussetzt. Liegen die Schwerpunkte in der Ballfertigkeit, wird eine laufkoordinative Basis vorausgesetzt, die sich ständig in den Richtungswechseln wiederholt. Besitzt der Spieler diese Fähigkeiten, soll er seine Ballfertigkeit aus der Bewegung heraus automatisieren.

Bei Kindern und Junioren sollte die Koordination geschult werden, wobei dann der Ball als Motivationsmittel dient und die Ballfertigkeit auch praxisnah trainiert werden kann.

#### *Varianten:*

Die Spieler C und B können selber entscheiden, wie sie A den Ball zuspielen bzw. zuwerfen: Flach spielen, volley, als Dropkick, mit der Brust annehmen und direkt weiterspielen, Kopfball oder Flugkopfball usw.

**Zeichnung:**

### Übung 3: Schnellkraft - Laufkoordination - Ballkontrolle

**Beschreibung:**

Mindestens vier Spieler bilden einen Parcours mit verschiedenen Aufgaben und Positionswechsel. Entstehung eines „Kreislaufs“.

**Durchführung:**

Spieler A durchläuft den Parcours, indem er, jeweils in höchstmöglichem Tempo, den wartenden Partnern entgegensprintet und innerhalb des kleinen Hütchentores einen zugespielten Ball zurückgeben soll. Nachdem A die erste Station B absolviert hat, muss er das mittlere Hütchen umrunden, C anvisieren und, nachdem A die Aufgabe bei D erledigt hat, wieder zurück zur Mitte und muss als letzte Aktion das mittlere Hütchen anfassen. Daraufhin wechseln alle Stationsspieler ihre Position im Uhrzeigersinn. A nimmt die Position von C ein. D beginnt den Parcours neu. Die Zuspielarten wechseln, indem bei B flach gespielt wird, bei C halbhoch und bei D als Kopfball.

**Ziele:**

Laufkoordinative Fähigkeiten, gepaart mit Ballbeherrschung und der nötigen Konzentration. Ständiger Wechsel von Antritt und Bremsen. Als Anhaltspunkt gilt das mittlere Hütchen, an welchem der Spieler ständig abbremst und dann wieder beschleunigen soll. Die Bälle sollen „selbstbewusst“ zurückgegeben werden, ständig für Erfolgserlebnisse durch saubere Technik sorgen.

**Varianten:**

Es können auch mehr als vier Spieler starten, dann wartet der fünfte Spieler auf der Position von A und steigt in den Parcours ein, wenn der erste Spieler nach Abfolge der Aufgaben seine neue Position (C) erreicht hat.

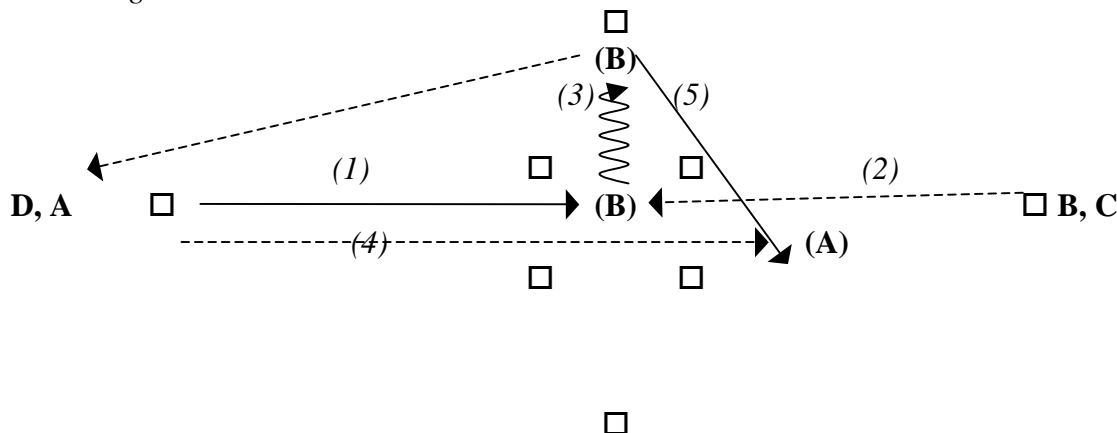
Um eine anaerobe Komponente einzubauen, müssen die Spieler der festen Stationen, nachdem sie den vom agierenden Spieler zurückgespielten Ball gestoppt haben, einmal das aufgebaute Feld umrunden und noch eine Station weiter laufen, so dass sie letztendlich an ihrer neuen Position ankommen. Z.B. B stoppt den flach gespielten Ball von A und läuft im



*Varianten*

Die Zuspielart von A auf B kann variiert und somit der Schwierigkeitsgrad für B erhöht werden.

B könnte seinen Pass auch auf den wartenden C spielen, der den Ball für A abprallen lässt, der seinerseits aus vollem Lauf den Ball noch einmal kontrolliert zu C zurückgibt, um dann den Parcours wieder starten zu lassen.

*Zeichnung:*

### Übung 5: Schnellkraft – Konzentration - Raumorientierung

*Beschreibung:*

Fünf Spieler bilden einen Parcours mit verschiedenen Aufgaben und Positionswechsel. Entstehung eines „Kreislaufs“.

*Durchführung:*

Die Ecken eines Vierecks werden von je einem Spieler mit Ball besetzt. Der fünfte Spieler E (ohne Ball) startet von A aus:

Jeweils in höchstmöglichem Tempo geht D der ersten Station, hier C entgegen und gibt einen zugespielten Ball zurück, anschließend kommt er zu A zurück und wiederholt das Zuspiel, läuft als nächstes nach links zu D und beendet seine Aufgabe bei B.

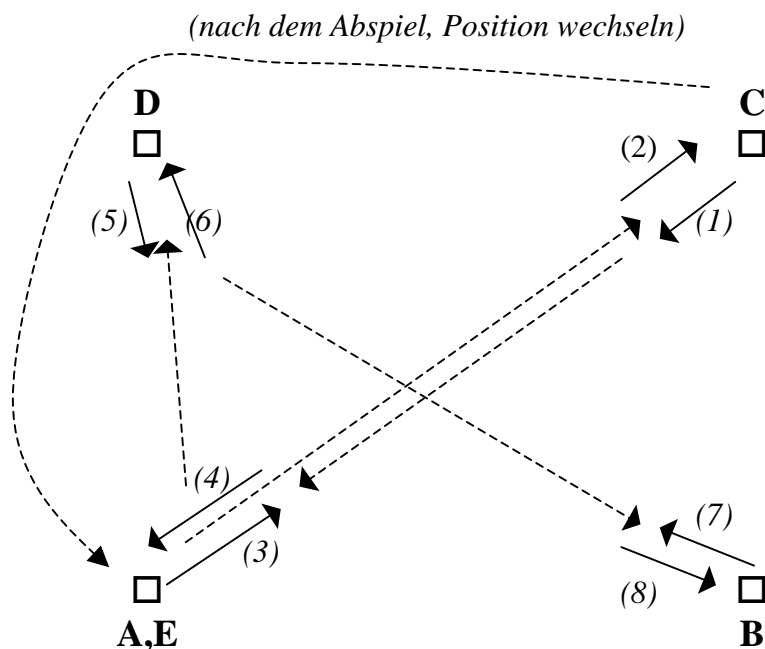
Bei jeder Station soll der „Stationsspieler“ E den Ball zuspielen und den zurückkommenden Ball stoppen, ablegen und im Uhrzeigersinn die Position seines gegenüber postierten Mitspielers (hier A, wenn C die erste Anspielstation ist) im Sprint erreichen. Wenn E bei B seinen letzten Ballkontakt hatte, wechselt B auf die gegenüberliegende Seite (E nimmt derweil die von B freigemachte Stelle ein), welche dann doppelt besetzt ist und der Parcours von hier aus wieder startet. Hält der Sprintabsolvent die Reihenfolge ein (1: gegenüber, 2: zurück, 3: nach links, 4: gegenüber), wandert die Startposition des Parcours im Uhrzeigersinn immer eine Station weiter.

*Ziele:*

Laufkoordinative Fähigkeiten, gepaart mit Ballbeherrschung und der nötigen Konzentration. Ständiges Abwechseln von Antritt und Bremsen, kombiniert mit verschiedenen Zuspielarten. Sehr bewegungsreiche Übung für alle Beteiligten, anaerobe Ausdauer. Gut geeignet für den Jugendbereich. Schwerpunkte bei der Laufkoordination, dann ist der Ball nur Motivationshilfe. Soll die Ballfertigkeit trainiert werden, sind die Laufwege für eine Aufgabenänderung geeignet - immer neue Situation schaffen - die Positionswechsel fördern die „Action“ und befriedigen den Bewegungsdrang.

*Varianten:*

Zuspielarten an den Stationen nach jedem Durchgang verändern. Hütchen in der Mitte des Vierecks platzieren, welches immer als Bremse und Antrittspunkt dienen soll.

*Zeichnung:*
**Übung 6: Laufkoordination – Schnellkraft - Passtechnik**
*Beschreibung:*

Mindestens drei Spieler bilden einen Parcours mit verschiedenen Aufgaben und Positionswechsel. Entstehung eines „Kreislaufs“.

*Durchführung:*

A spielt B den Ball zu und geht sofort seinem Pass nach. B lässt den Ball auf den entgegenkommenden A prallen und startet einen Sprint um das außen platzierte Hütchen auf die alte Position von A. Nachdem A den Ball von B erhalten hat, gibt er ihn direkt weiter auf den wartenden C und bleibt am ersten Hütchentor stehen. Jetzt ist die Ausgangsposition spiegelbildlich wieder hergestellt und der Kreislauf kann, von C ausgehend, neu gestartet werden.

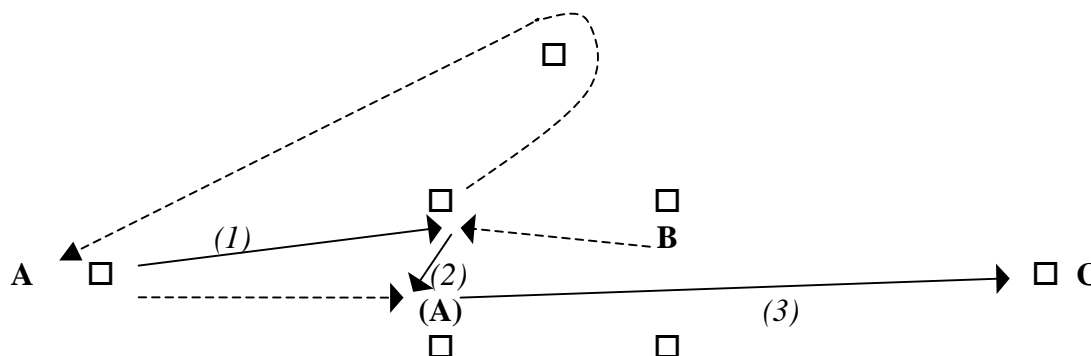
*Ziele:*

Da diese Übung sehr unkompliziert ist, muss auf eine exakte Ausführung der Laufkoordination geachtet werden und auf die balltechnischen Aspekte. Drei verschiedene Aktionen treten immer wieder auf: 1. B geht mit der für ihn maximal möglichen Beschleunigung in den Ball von A hinein und lässt ihn sauber und genau abprallen. 2. Nach Ballberührung muss B sofort „umschalten“ bzw. bremsen und das Sprintmanöver um das Hütchen starten, jeweils wieder mit den Brems- und Antrittsbewegungen. 3. A soll aus vollem Lauf den von B abgeprallten Ball sauber und exakt auf C spielen.

Hohe Konzentration, v.a. nach einer gewissen Dauer der Übung, nachdem eine Automatisierung eingesetzt hat.

*Varianten:*

Art des Zuspiels von A auf B variieren, sowie das von A auf C. Laufwege können beliebig lang gestaltet werden (anaerobe Ausdauer fordern).

*Zeichnung:*

### Übung 7: Sprintraining - Ballbeherrschung - Timing

*Beschreibung:*

Mindestens drei Spieler bilden einen Parcours mit verschiedenen Aufgaben und Positionswechsel. Entstehung eines „Kreislaufs“.

*Durchführung:*

A spielt den Ball etwa in die Mitte des Grunddreiecks und wechselt sofort danach in höchst möglichem Tempo auf die Position B. B geht gleichzeitig dem Ball von A entgegen und lässt ihn in den Lauf von C prallen. Anschließend bremst B und wechselt auf Position C. C muss den Ball von B aus vollem Lauf erreichen und kontrollieren können, führt ihn dann bis zur Ausgangsposition und startet den Kreislauf neu.

*Ziele:*

Das Sprintraining steht im Vordergrund. Bei nur drei Spielern, die diesen Kreislauf durchführen, sind die Pausen sehr knapp bemessen, so dass die Belastungsdichte zunimmt und statt der Schnelligkeit die Schnelligkeitsausdauer trainiert wird. Ein weiteres Ziel ist, ein optimales Timing zwischen den Pässen von A auf B und v.a. von B auf C zu erreichen. Im Verlaufe der Übung, müssen die Spieler ständig ihre Konzentration steigern, um die Vorgabe zu erzielen...

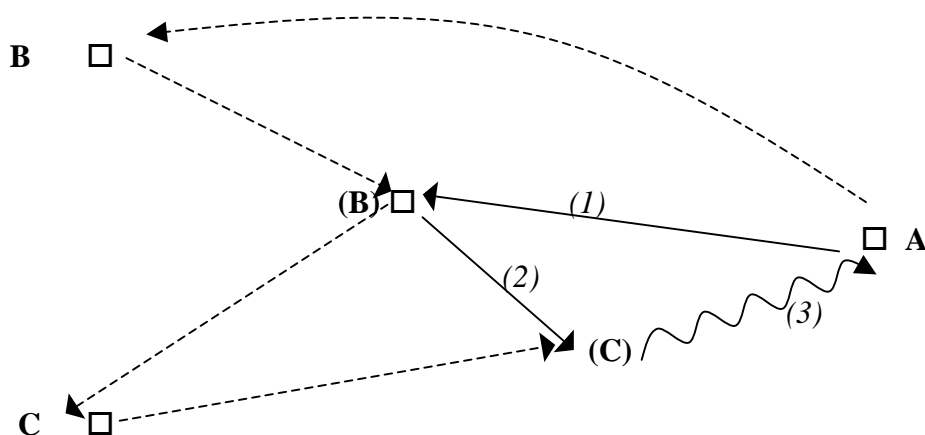
Bei mehreren Spielern, reiht sich C in die bei A wartende Gruppe ein.

*Varianten:*

Schwierigkeitsgrad der Übung kann immer dann erhöht werden, wenn die Entfernungen zwischen den Markierungen vergrößert werden. Damit steigt auch die Belastung für jeden Einzelnen. Zuspielarten variieren.

Ist die Gruppe technisch versiert, kann sogar gleichzeitig von allen drei Positionen gestartet werden und das Erreichen der neuen Position als Wettkampf gestaltet werden...

Zeichnung:



### Übung 8: Sprinttraining - Laufkoordination – „schnelle Taktik“

*Beschreibung:*

Mindestens drei Spieler bilden einen Parcours mit verschiedenen Aufgaben und Positionswechsel. Entstehung eines „Kreislaufs“.

*Durchführung:*

B beginnt den Kreislauf, indem er dem im höchsten Tempo entgegenkommenden A einen Ball zuspielt und dann seinerseits in Richtung A sprintet. A lässt den zugespielten Ball sauber auf C abprallen, der dann den Ball B erreichbar in den Lauf passen muss. B stoppt die gesamte Aktion und gibt den Ball zurück zu C, der inzwischen auf die alte Position von B gewechselt ist. B nimmt dann die alte Position von A ein, während A nach Erfüllung der Aufgabe die alte Position von C einnimmt.

*Ziele:*

Genaueres Timing der Pässe. Hoher Schwierigkeitsgrad, weil die Bälle aus vollem Lauf beherrscht werden sollen. V.a. der Pass von C auf B muss sehr exakt dosiert werden, weil sich B in Höchstgeschwindigkeit befindet und C den Pass auch aus der Bewegung heraus spielen muss. Bei der Durchführung müssen alle drei Spieler kooperieren, um die Aktion gelingen lassen zu können.

Die laufkoordinativen Fähigkeiten sind hier vorausgesetzt und müssen in die Ballbehandlung integriert werden...

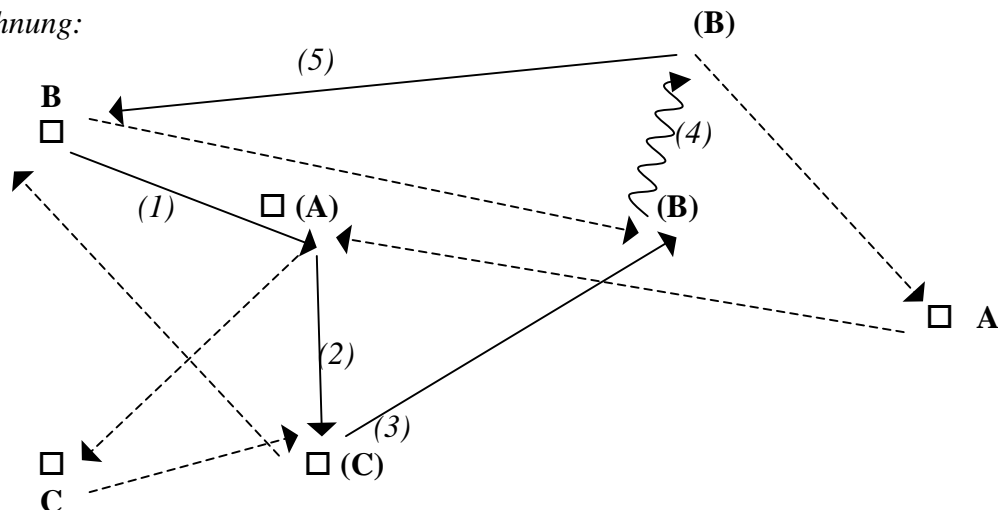
*Varianten:*

Zuspiele von B auf A sowie von C auf B variieren.

Sind mehr als drei Spieler beteiligt, begibt sich B ans Ende der bei A wartenden Gruppe oder ein zusätzlicher Spieler agiert als passiver Gegenspieler für A. Entfernungen zwischen den Markierungen modifizieren.

A kann mit dem Ball auf B zudribbeln, ihn anspielen, woraufhin B dann sofort auf C prallen lässt und in den Rücken von A sprintet. Weitere Passfolgen wie gehabt.

Zeichnung:



Das Grundprinzip dieser Trainingsform besteht aus einer Simulation spielnaher Situationen, die sehr häufig in der Praxis zu beobachten sind. Entwickeln die Spieler einen gewissen Automatismus in ihrem Bewegungsablauf - erst ohne, dann vermehrt mit Ball - können sie diese, im Training gewonnene, Erfahrung bzw. Koordination problemlos im Spiel umsetzen. Es ist, v.a. für Junioren einfach im Spiel zu reagieren, wenn sie sich in Situationen auf dem Platz wiederfinden, die vorher im Training „auf Verdacht“ simuliert wurden und reagieren dann bereits routiniert und können auch unter Druck oder in Bewegung die Bälle sauber weiterleiten.

Zudem versteckt sich in diesem Training eine weitere Nuance, die die Spieler zwingt, sich nach der Ballberührung zu bewegen und eine neue Situation einzuleiten. Wie oft beobachtet man Spieler, die dem Ball nicht entgegengehen, sondern auf ihn warten und dann vom Gegenspieler überrascht werden. Diese Trainingsform verlangt sehr oft einen Positionswechsel von den Spielern, so dass sie irgendwann ihren Bewegungsablauf zum Ball automatisieren und sich gleichzeitig nach der Ballberührung nicht ausruhen und stehen bleiben, sondern ganz gezielt neue Laufwege einschlagen und somit neue Situationen einleiten können.

Um allen Teilnehmern den Sinn dieser Übungen noch zu verdeutlichen, können zahlreiche praxisnahe Beispiele genannt werden: Entstehung und Durchführung eines Doppelpasses, Anspielen eines Offensivspielers, der einen Abwehrspieler „im Nacken“ hat und nur prallen lassen kann, Abspiele „über den Dritten“ mit einer vorgegebenen Richtung (Tor) usw. Die Übungen ohne Ball sollen ganz gezielt die Laufkoordination ansprechen und die Konzentration auch immer auf das korrekte Bremsen und das korrekte Anziehen bzw. Lossprints gelegt werden. Als weiterführenden Aspekt wird man dann später das Erlernte in Richtungswechseln umsetzen.

Begleitend trainiert man die Technik am Ball, schult die Fähigkeiten und baut sie dann in die vorgenannten Übungen ein, so dass praxisnahe Bewegungen ständig wiederholt und automatisiert werden können.

Gerade in diesen Trainingsschwerpunkten erkennt man, wie wichtig eine gut ausgeprägte Laufkoordination ist. Sind die Spieler gut vorbereitet, werden sie die vorgestellten Aufgaben leichter absolvieren und können sich so vermehrt auf den Ball konzentrieren, denn er ist und bleibt das wichtigste Utensil im Fußball...

Quellen:

(Abbildungen aus:) Peter Schreiner, Koordinationstraining Fußball, Rohwolt-Verlag, Hamburg, Juni 2000  
Lars Derwisch, Offensiv-Fußball, Sport-Verlag, Sindelfingen, 2000