

Elemente des Koordinationstrainings

Anpassung

Hier ist die Fähigkeit, sich auf neue und damit unerwartete Dinge schnellstmöglich einstellen zu können, gemeint. In einem Spiel kann man immer wieder beobachten, daß einige Spieler z. B. das Absprungsverhalten des Balles auf einem weichen Untergrund falsch einschätzen.

Differenzierung

Das bewußte Einsetzen der Muskulatur bei bestimmten Bewegungen wird als Differenzierungsfähigkeit bezeichnet. Falscher Sprung zu einem Kopfball (nicht zu früher Absprung, sondern zu niedriger Sprung), bei dem unter dem Ball durchgesprungen wird, obwohl der Ball erreichbar gewesen wäre, ist hier das klassische Beispiel.

peripheres Sehen

Das Stellen und dementsprechendes Verhalten im Raum alleine durch Wahrnehmung wird als peripheres Sehen bezeichnet. Langläufig ist peripheres Sehen eine der Grundvoraussetzungen für eine gut funktionierende Raumdeckung.

Timing

Eine Handlung soll dann durchgeführt werden, wenn sie am sinnvollsten ist. Ein zufrüher Absprung (nicht zu niedrig) zum Kopfball ist wohl allen bekannt und als schlechtes Timing auch geläufig.

Gleichgewicht

Halten des Gleichgewichts oder Wiederherstellen nach einem Rempler

Kopplung

Teilbewegungen sollen miteinander verknüpft einen flüssigen Bewegungsablauf ergeben. Beim Kopfball – um bei dem Beispiel zu bleiben – sollte der Absprung, die anschließende Ausholbewegung und der Kopfstoß sehr flüssig ablaufen.

Orientierung

Auch diese Fähigkeit wird bei einer guten Raumdeckung benötigt. Hierunter versteht man das Stellen zu einem Objekt (Gegenspieler oder Ball) in einem Raum, d. h. auf dem Spielfeld.

Reaktion

Das Verwerten von abgefälschten Torschüssen oder die reflexartige Abwehr eines Balles durch den Torwart bezeichnet man als gute Reaktion. Der Spieler soll auf ganz bestimmte Reize (z. B. abprallender Ball) ohne große Verzögerung reagieren.

Rhythmus

Hierunter fallen u. a. der Schrittrhythmus beim Absprung zum Kopfball oder zu einem Schuß. Dies wird durch Entspannen und Spannen der einzelnen Muskeln erreicht.