

Warum überhaupt spezielles Koordinationstraining?

Ein Spieler kann absolute Top-Leistungen nur zeigen, wenn er über eine optimale Beherrschung des eigenen Körpers und des Spielgerätes verfügt. Die individuellen Fähigkeiten eines jeden Menschen sind von Natur aus verschieden. Trotzdem muß ein Fußballer in der Lage sein, den Ball zu beherrschen. Im Umgangston heißt es dann so schön, daß ein Spieler sein Handwerk versteht bzw. mit dem Handwerkszeug gut umgehen kann.

Somit kann man davon ausgehen, daß die Qualität eines Spielers deutlich zunimmt, wenn er gut mit dem Ball und seinem Körper umgehen kann. Dadurch steigt dann auch die Leistung des Spielers. Wer in der Lage ist, gute Leistungen zu bringen, ist auf der anderen Seite im Lernbereich einfacher zu motivieren, weil er sich nicht mehr auf den Umgang mit dem Ball konzentrieren muß!

Die Auswirkungen fehlenden Koordinationstrainings lassen sich vielfach bemerken. So sind u. a. schlechte Zielgenauigkeit beim Paß bzw. Torschuß, Orientierungslosigkeit („Spiel ohne Ball“), falsche Berechnung der Flugkurve eines Balles, eckiger (d. h. „unrunder“) Bewegungsablauf des Laufens, das Armrudern beim Laufen, Unelastizität beim Wiederaufkommen nach Sprüngen, unsicherer Stand auf einem Bein Mängel der Koordination und durch bewußtes und gezieltes Training auszumerzen.

Den Kindern wird heutzutage durch besondere (für den Fußballsport negative) Trends die Koordination nicht mehr beigebracht. So kann man heute mit der PlayStation ebenso erfolgreich (in den Augen der Kinder) Fußball spielen wie man es früher auf dem Bolzplatz getan hat. Kinder sind bewegungsärmer geworden, was nicht zuletzt durch die riesengroße Medienlandschaft kommt. Wer macht denn schon freiwillig Sport, wenn er auf der Couch sitzen und in die

Flimmerkisten schauen kann? Natürlich gibt es beileibe noch genügend Spieler. Ich will lediglich einmal den Unterschied zu früheren Zeiten aufzeigen, in denen man die koordinativen Fähigkeiten nicht speziell im Training schulen mußte, weil die Kinder sie unbewußt in ihrer Freizeit trainiert haben.

Von der biologischen Seite bewirkt das Koordinationstraining eine Herstellung von Verbindungen einzelner Gehirnzellen. Diese Verbindungen werden Synapsen genannt. Je mehr Synapsen der Mensch in seinem Gehirn herstellen kann, desto besser ist er geschult. Die einfachste Methode zur Herstellung von Synapsen ist einfache körperliche Bewegung.