

Wie sieht Koordinationstraining aus?

Hierbei werden nicht nur einzelne Bewegungen geschult, sondern komplexe Bewegungsabläufe. Trainiert wird am besten direkt nach dem [Aufwärmen](#), weil hier die Ermüdung der Spieler sehr gering und die Konzentration sehr hoch ist.

Dann sollte man alle Koordinationsübungen im höchsten Tempo durchführen, was jedoch von Spieler zu Spieler unterschiedlich hoch sein kann. Die Dauer der Belastung hingegen muß relativ gering bleiben. Hier sind 30 Sekunden als Richtwert nicht verkehrt. Übungen können grundsätzlich so lange wiederholt werden, bis sie gekonnt durchgeführt werden. Im Anschluß bietet sich ein höherer Druck an, um zu erkennen, ob die Fähigkeiten auch unter größerem Druck noch gekonnt abrufbar sind. Sind hier Mängel erkennbar, dann sollte man den Druck wieder niedriger ansetzen.

Gelegentlich können koordinative Übungen auch am Trainingsende durchgeführt werden, wenn der Erschöpfungsgrad sehr hoch ist. Hierbei kann man dann erkennen, welcher Spieler in der Lage ist, die erlernten koordinativen Fähigkeiten auch im ermüdeten Zustand abzurufen.