

# KOORDINATION

## DAS NEUE FUSSBALLTRAINING

Spielerische Formen für das Kinder- & Jugendtraining

BUSCHMANN/PABST/BUSSMANN

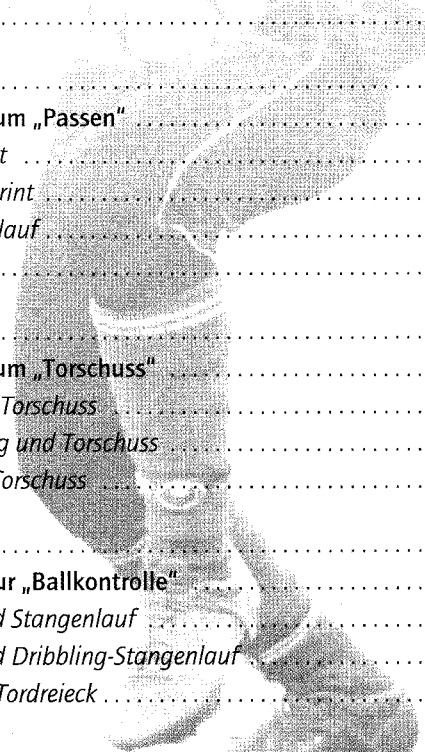


Meyer & Meyer Verlag



# INHALT

Einleitung .....	7
1 Grundlagen des Koordinationstrainings .....	9
2 Praxis des Koordinationstrainings .....	21
<b>A SCHWERPUNKT: TECHNIK</b> .....	21
1. Dribbling/Finten .....	23
Trainingsformen zum „Dribbling/Finten“ .....	26
a) Stangenlauf/ -dribbling .....	26
b) Hütchendribbling .....	30
c) Slalomlauf/ -dribbling .....	32
d) Minipyramide .....	35
2. Passen .....	38
Trainingsformen zum „Passen“ .....	40
a) Passspiel – Sprint .....	40
b) Doppelpass – Sprint .....	42
c) Passspiel – Rundlauf .....	44
d) Pass – Timing .....	46
3. Torschuss .....	49
Trainingsformen zum „Torschuss“ .....	54
a) Stangenlauf mit Torschuss .....	54
b) Hütchendribbling und Torschuss .....	57
c) Farbenlauf und Torschuss .....	59
4. Ballkontrolle .....	62
Trainingsformen zur „Ballkontrolle“ .....	64
a) Ballkontrolle und Stangenlauf .....	64
b) Ballkontrolle und Dribbling-Stangenlauf .....	68
c) Ballkontrolle im Tordreieck .....	70



5. Kopfballspiel .....	73
Trainingsformen zum „Kopfballspiel“ .....	77
a) Kopfball-Wettkampf .....	77
b) Flugkopfbälle .....	79
c) Kopfball und Torschuss .....	81
6. Torwartspiel .....	83
Trainingsformen zum „Torwartspiel“ .....	88
a) Grundstellung .....	88
b) Erhechten flacher Bälle – Zahlenhechten .....	90
c) Fangen halbhoher und hoher Bälle – Stangenlauf .....	91
<b>B SCHWERPUNKT: TAKTIK</b> .....	95
1. Angriffsverhalten .....	97
2. Abwehrverhalten .....	99
Trainingsformen zum „Angriffs-/Abwehrverhalten“ .....	100
a) 1:1 im Torkreuz .....	100
b) Spiegellauf .....	102
c) Kreislauf und 1:1 .....	104
d) 1:1-Wettlauf .....	106
Legende .....	108
Literaturverzeichnis .....	109
Bildnachweis .....	111

Eine Anmerkung zum Sprachgebrauch:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird durchgehend die männliche Anredeform verwendet, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.