

Grundsätzlich stufenweise vorgehen (auf korrekte Ausführung und Armeinsatz achten):

⇒ Erproben ⇒ Tempo steigern ⇒ Maximale Geschwindigkeit (kleine, flinke Schritte)

Übungen ohne Ball/Gerät

Laufbewegungen vorwärts

- Einer-Kontakt
- Zweier-Kontakt
- Kombination Einer-Zweier-Kontakt
- Außenlauf
- Ausfallschritt (mit/ohne Tab)
- Hopslerlauf

Laufbewegungen seitlich

- Sidesteps – Zweier-Kontakt
- Kreuzen vorne/hinten/im Wechsel
- Pendelschritte

Laufbewegungen rückwärts

- Einer-Kontakt
- Zweier-Kontakt

Komplexe Laufbewegungen mit Richtungsänderung (Laufbewegung und Richtung variieren)

- vorwärts – seitwärts: z.B. Zweier-Kontakt: 2 vor – links – 2 vor – rechts
- vorwärts – rückwärts: z.B. Zweier-Kontakt (3 vor – 1 zurück) li führt/re führt

Sprungbewegungen

- beidbeinige Sprünge (in jedes Feld, in jedes zweite Feld, über Hütchen, mit Richtungsänderung z.B. 3 vor – 1 zurück)
- Hampelmann (in jedes Feld, in jedes zweite Feld, über Hütchen, mit Sprüngen nach vorn kombinieren)
- Wedeln
- einbeinige Sprünge (Sprungbeinwechsel: Zweier-/Dreier-/Vierer-Rhythmus)
- Kombination aus ein- und beidbeinigen Sprüngen (z.B. hüpf-hüpf-beid)



- seitwärts (Sprossen zwischen den Füßen/beide Füße in einem Feld)
- vor (in ein Feld) – zurück (diagonal nach hinten)
- Drehsprünge (gelb – rot)
- Dreh-Spreiz-Sprünge

Kombination aus **Lauf**- und **Sprung**bewegungen

- mit Fußwechsel (li – re – li – hüpf – re – li – re – hüpf...)
- Laufen und Wedeln (ins gleiche Feld/ ins nächste Feld)
- schnelle Schritte + Hampelmann

Komplexe Lauf- und Sprungbewegungen für Fortgeschrittene (Kombination **unterschiedlicher Elemente**)

- Lauf – hüpf – Hampelmann
- Lauf – hüpf (vor und zurück)

Koordination von Armen und Beinen

- ✎ **feste Position** (in die Luft, Vorhalte, Seithalte, hinter dem Kopf, auf der Brust)
- ✎ **gegen Körperteile bewegen** (auf die Oberschenkel klatschen, Fußinnenseite/-spann berühren)

Kombination mit Ball/Gerät

- Y in vorgegebener Position **halten** (vor/hinter dem Körper, in der Luft, Vorhalte)
- Y auf bestimmten Bahnen **bewegen** (hoch – herunter, vor – zurück)
- Y **gegen Körperteile** bewegen (s.o.)
- Y um Körper **kreisen**
- Y **prellen** (ein-/beidhändig)

Übungen mit Gerät/Ball und Partner

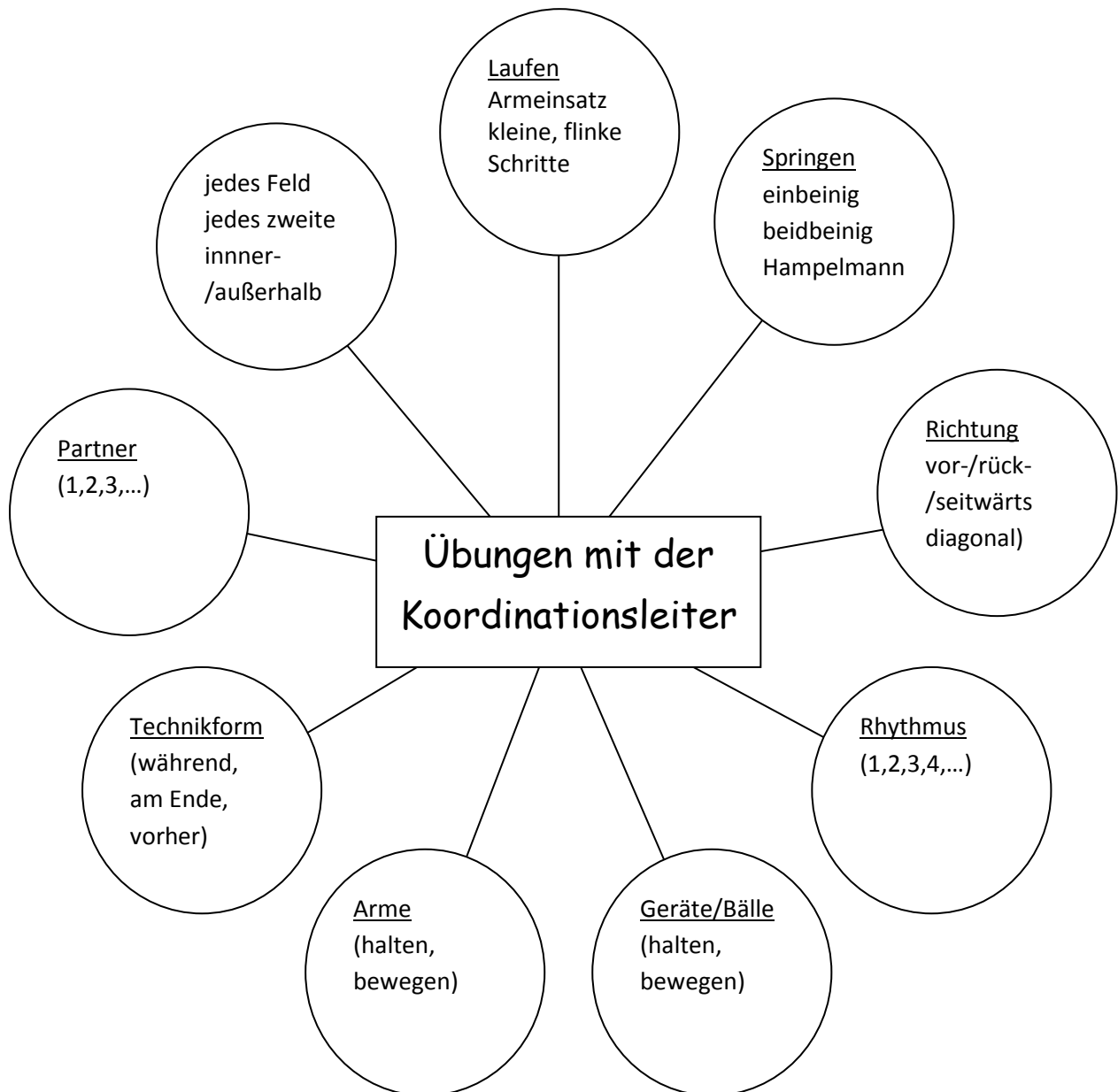
Während der **Bewegungsvorgabe** in der KL oder hinter der KL kommt eine **vorgegebene Technik** dazu:
Partner läuft rückwärts/steht seitlich

- ☺ Einer-Kontakt-Lauf mit Passen
- ☺ Ausfallschritte mit Flugbälle mit der Innenseite
- ☺ Ausfallschritte mit Vorhand-/rückhandschläge Badminton

Anschluss-Aktionen hinter der KL ⇒ unteres/oberes Zuspiel, Pass, Korbwurf, Torschuss, Kopfball, ...

Endlosform (der Zuspieler wird vom Übenden abgelöst und wechselt in die Übungsreihe)

Diese Variablen lassen sich bei den Übungen mit der Koordinationsleiter gezielt kombinieren:



Quellen:

☞ Schreiner Peter: Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball, onLi-Verlag, 2006

☞ <http://www.soccerdrills.de/pdf/koordi.pdf>

☞ <http://www.tv.o.ch/unterricht/koo-leiter-uebungen.pdf>