GFT
TRAINER-
FORTBILDUNG

12.11.2016

Talentförderung BFV

Koordination &
Stabilisation

TALENTFÖRDERUNG IN BAYERN

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

BASIS DER ZUSATZFÖRDERUNG FÜR TALENTIERTE SPIELER/INNEN: 63 DFB STÜTZPUNKTE/BFV NLZ

NÄCHSTE FÖRDEREBENE:
REGIONALAUSWAHLEN

Talentförderstützpunkte
der Region West

- BFV-NLZ SpVgg Ansbach
- BFV-NLZ SG Quelle Fürth
- BFV-NLZ FC Gundelfingen
- BFV-NLZ FC Memmingen
- BFV-NLZ TSV Nördlingen
- DFB-Stützpunkt Adelsried
- DFB-Stützpunkt Arberg
- DFB-Stützpunkt Augsburg
- DFB-Stützpunkt Bad Wörishofen
- DFB-Stützpunkt Eckersmühlen
- DFB-Stützpunkt Emskirchen
- DFB-Stützpunkt Marktoberdorf
- DFB-Stützpunkt Rain
- DFB-Stützpunkt Sonthofen
- DFB-Stützpunkt Weinberg
- DFB-Stützpunkt Weißenburg

AUS DER REGIONAL- IN DIE BAYERNAUSWAHL

GEMEINSAMES ZIEL

- ✓ Talente bestmöglich fördern& beraten
- ✓ Spieler in die nächste Förderebene (DFB) bringen

BASIS DER BFV- TALENTFÖRDERUNG

- ✓ das „tägliche“ Training im Verein
  - Niveau der Trainingsgruppe
  - Trainer als Talentförderer
- ✓ auf Auswahlebene werden nur Impulse gesetzt

KOORDINATION

-

MAL ANDERS

KOORDINATION

Koordination im Sport bezeichnet die fein abgestimmten Wechselbeziehungen der Rezeptoren (Sinnesorgane), des **Nervensystems (ZNS)** und der **Muskulatur** eines Menschen. Ziel und Hauptinhalt jeglichen sportlichen Trainings muss die Entwicklung einer **vielfältigen** Bewegungs- und Körpererfahrung sein (v.a. im Kindes- & Jugendalter).

KOORDINATIONSTRAINING

Koordinations-training = **Beherrschte Fertigkeit/ Sportliche Technik** + **Erschwerte Bedingungen/ Anforderungen (Informationsart/ erhöhter Druck)**

- Je früher desto besser - lebenslanges Training
- Optimale Entwicklung im „goldenen Lernalter“
- Vielseitig& umfassend
- Allgemein& speziell/**spezifisch**
- Altersgemäß
- Nach allg. methodischen Grundsätzen
- Präzision vor Schnelligkeit

WARUM KOORDINATIONSTRAINING?

Koordination

✓vergrößert die Qualität fußballerischer Bewegungsabläufe

✓sichert ein schnelleres und stabileres fußballspezifisches Lernen

✓beeinflusst die variable Anwendung technisch-taktischer Mittel

✓ist die Basis für Kreativität, Spielwitz, Übersicht, Spielschnelligkeit

✓ist eine unverzichtbare Grundlage der Gesundheitsvorsorge/-sicherung

✓ist die Basis späterer Topleistungen im Fußball

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Gleichgewichtsfähigkeit

Körper im Gleichgewichtszustand halten und wiederherstellen (Zweikampf, Landung...)

Orientierungsfähigkeit

Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit in Bezug auf definiertes Aktionsfeld und/oder ein sich bewegendes Objekt

Differenzierungsfähigkeit

Fein abgestimmte und dosierte (TEilkörper-) Bewegungen mit großer Bewegungsgenauigkeit und –ökonomie („Ballgefühl“).

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Rhythmisierungsfähigkeit

von außen vorgegebenen Rhythmus erfassen und motorisch reproduzieren (Dribbling...)

Reaktionsfähigkeit

schnelle Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal

VORGEDANKEN

TRAININGSZEIT?
WAS BRINGT UNS SPEZIELL IM FUßBALL WEITER?

DIE KOORDINATIONSLEITER
-
GUT, ABER NICHT ALLES

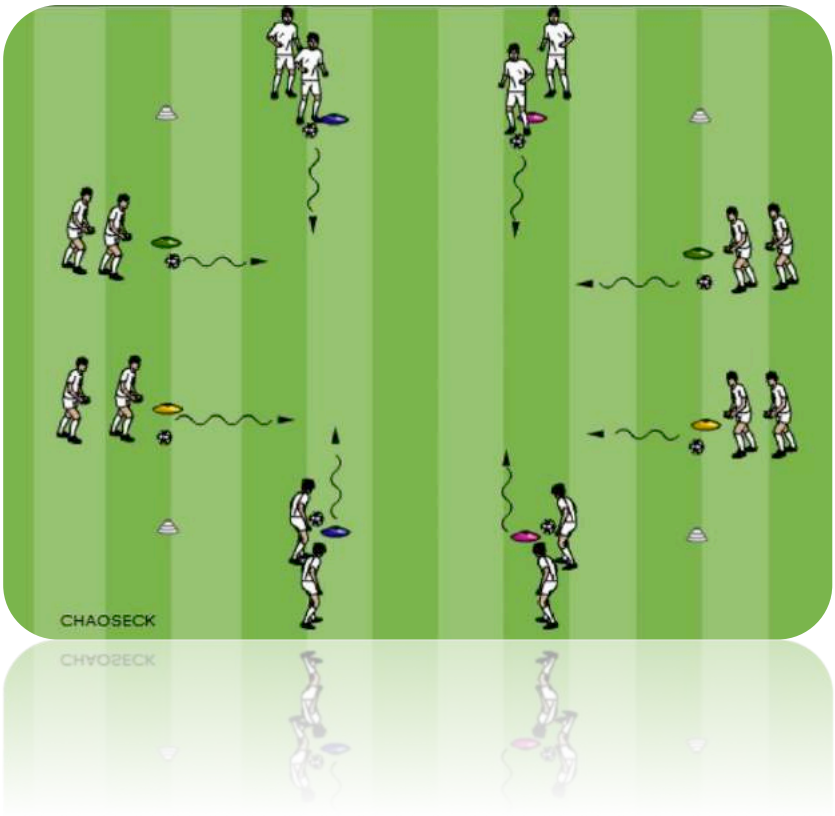
COACHINGKRITERIEN BEIM KOORDINATIONSTRAINING

- ✓ **Wahrnehmen – Kopf hoch**
- ✓ **Differenzieren**
- ✓ **Rhythmisieren**

- ✓ Tiefer Körperschwerpunkt
- ✓ Gewicht auf Vorfuß
- ✓ Rumpfstabilität

ÜBUNGSFORMEN

ORGAFORM „CHAOSECK“



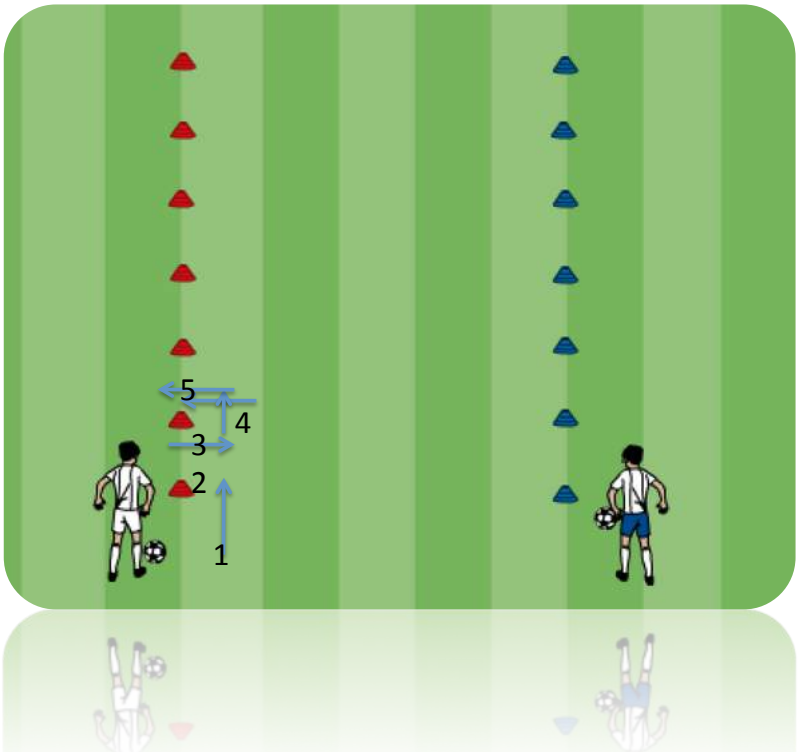
Kriterien

Schnelle Füße
✓ Tiefer KSP
✓ Gewicht auf Vorfuß
✓ Kopf hoch

Dribbling
✓ viele Kontakte – 1K/Schritt
✓ Ball „streicheln“
✓ Feinstellung aus Sprunggelenk

Passen
✓ Fester Fuß
✓ Treffpunkt Ball
✓ Innenrist Spielbein in Zielrichtung

HÜTCHENSLALOM MAL ANDERS

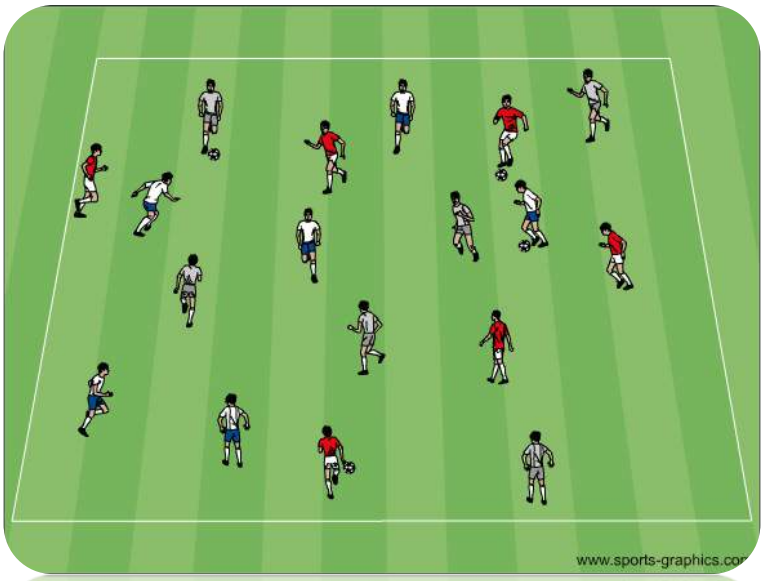


Kriterien

Schnelle Füße
✓ Tiefer KSP
✓ Gewicht auf Vorfuß
✓ Kopf hoch

Dribbling
✓ viele Kontakte – 1K/Schritt
✓ Rhythmisierung
✓ Hüfte dreht in Bewegungsrichtung

3-Farben-Passen mit Anschlussaktion



Beschreibung:
2 Bälle laufen in vorgegebener Farbfolge

Erweiterung (Anschlussaktion)
Passempfänger nennt dem Passgeber eine Leibchenfarbe, die er nach dem Pass anlaufen& ab“schlagen“ muss

Variation
1Bälle am Boden weiter in vorgegebener Reihenfolge
→ 1Ball (evtl andersfarbig) läuft via Zuwurf in gegenläufiger Reihenfolge

Spielform mit erhöhtem koord. Anspruch

- ✓ Spion
- ✓ Spielrichtungsveränderung
- ✓ Veränderte Torposition
- ✓ Anderes Ballmaterial

STRETCHING, STABILISATION & MOBILISATION

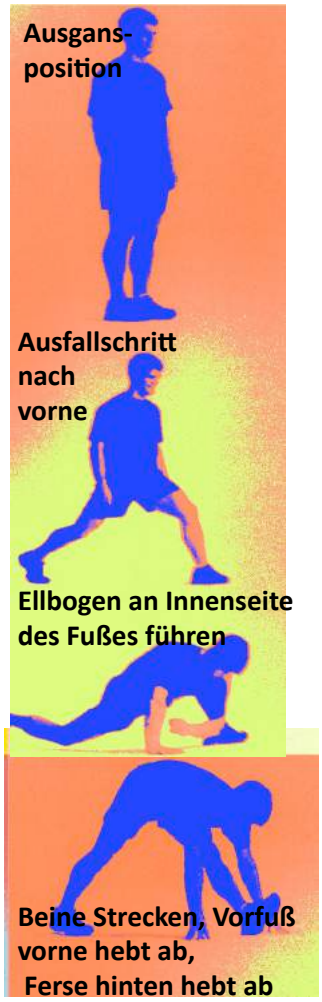
Basis aller Übungen

✓ Core-Spannung

- Schultern zurück
- Schulterblätter zusammenbringen und –halten
- Bauchnabel „nach innen ziehen“ – Bauch fest
- Füße hüftbreit

✓ Ständiges Nachkorrigieren der Core-Spannung

Ausgangspostition
Hände wandern vor
Liegestütz
Aus Fußgelenk „tippeln“
Füße bis zu den Händen


Ausgans-
position
Ausfallschritt
nach
vorne
Ellbogen an Innenseite
des Fußes führen
Beine Strecken, Vorfuß
vorne hebt ab,
Ferse hinten hebt ab

Ausgangsposition
Seitlicher Ausfallschritt
– ganzer Körper bleib
angespannt
Linkes Bein bis auf schulterbreite
Stellung nach rechts führen; dabei mit
den Körper unten bleiben