

Die Wichtigkeit der motorischen, koordinativen Ausbildung von jungen Spielern

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass nur eine breit angelegte motorische Ausbildung im besten Lernalter zwischen 7 und 11 Jahren eine ideale Grundlage für ein schnelles und effektives Lernen neuer fußballspezifischer Fertigkeiten und Fähigkeiten bietet.

Koordinative Fähigkeiten

Im Bereich der Koordination werden - je nach Standpunkt - vierzig bis fünfzig koordinative Fähigkeiten unterschieden. Bei der Erläuterung werde ich mich auf die sieben wichtigsten koordinativen Fähigkeiten beschränken.

1. Kopplungsfähigkeit

Teilbewegungen des Körpers sollen flüssig ablaufen. Beispiel: Beim Torschuss soll die Koordination, vom Anlauf bis zum Tritt gegen den Ball, als einheitlich Bewegung ablaufen.

2. Räumliche Orientierungsfähigkeit

Wie bewege ich mich auf dem Spielfeld? Welche Position ist die günstigste für die jeweilige Aktion. Peripheres Sehen: Wahrnehmung von Spielsituationen, z.B. aus dem "Augenwinkel".

3. Differenzierungsfähigkeit

Es soll eine Feinabstimmung zwischen dem Einsatz der Muskulatur und den Teilkörperbewegungen erzielt werden. Beispiel: Ein Pass wird mit der richtigen Härte gespielt.

4. Gleichgewichtsfähigkeit

Das Körpergleichgewicht wird gehalten, beziehungsweise wiederhergestellt. Beispiel: Zweikampf oder Kopfball.

5. Rhythmisierungsfähigkeit

Richtige Rhythmusentwicklung für bestimmte Spielsituationen. Beispiel: Anpassung der Schrittlänge beim Anlauf zum Schuss oder zum Kopfball. Rhythmus bei der Körperfinte.

6. Reaktionsfähigkeit

Kurzfristige Aktionen auf ein Signal. Reaktion ohne große Verzögerung. Beispiel: Ball verspringt kurz vor der Annahme.

7. Umstellungsfähigkeit

Anpassung auf wechselnde Bedingungen. Beispiel: Umstellung Angriff/Abwehr, Bodenbeschaffenheit, Wetter.