

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
1. Trainingsprinzipien .....	8
2. Koordination .....	10
2.1 Was ist Koordination?.....	10
2.2 Komponenten der koordinativen Fähigkeiten.....	10
2.3 Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten.....	12
2.4 Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter.....	12
2.5 Die Bedeutung von analysatorischen Fähigkeiten.....	14
2.6 Methodische Grundsätze im Koordinationstraining.....	15
2.7 Ausbildungsphasen beim Bewegungslernen.....	17
3. Krafttraining.....	19
3.1 Begriffsdefinitionen .....	19
3.2 Erscheinungsformen der Kraft.....	19
3.3 Ziele eines Krafttrainings.....	21
3.4 Gezielt trainieren – aber wie? .....	23
3.5 Krafttraining im Kindes- und Jugendalter.....	24
4. Beweglichkeitsschulung .....	25
4.1 Begriffsdefinitionen .....	25
4.2 Ziele eines Beweglichkeitstrainings .....	25
4.3 Möglichkeiten der Beweglichkeitsschulung .....	26
4.4 Trainingssteuerung und Einsatzgebiet .....	27
4.5 Altersspezifische Besonderheiten der Beweglichkeitsschulung .....	28
5. Koordinationstraining – Praxis .....	29
5.1 Trainingshinweise für das Koordinationstraining.....	29
5.2 Übungen ohne Geräte .....	29
5.2.1 Individuelle Übungen .....	29
5.2.1.1 Zielsetzung: Gleichgewichtsfähigkeit .....	29
5.2.1.2 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit .....	31
5.2.1.3 Zielsetzung: Rhythmisierungsfähigkeit .....	31
5.2.2 Partnerübungen .....	33
5.2.2.1 Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit .....	33
5.2.2.2 Zielsetzung: Rhythmisierungsfähigkeit .....	33
5.2.3 Übungen in der Gruppe .....	34
5.2.3.1 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit .....	34
5.3 Übungen mit Bällen.....	35
5.3.1 Individuelle Übungen .....	35
5.3.1.1 Zielsetzung: Differenzierungsfähigkeit.....	35
5.3.1.2 Zielsetzung: Gleichgewichtsfähigkeit .....	36
5.3.1.3 Zielsetzung: Kopplungsfähigkeit .....	37
5.2.1.4 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit...	37
5.3.2 Partnerübungen .....	40

5.3.2.1 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit .....	40
5.3.2.2 Zielsetzung: Reaktionsfähigkeit .....	42
5.3.2.3 Zielsetzung: Rhythmisierungsfähigkeit .....	43
5.3.3 Übungen in der Gruppe .....	44
5.3.3.1 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit .....	44
5.3.3.2 Zielsetzung: Rhythmisierungsfähigkeit .....	44
5.4 Übungen mit Klein- und Großgeräten .....	45
5.4.1 Individuelle Übungen .....	45
5.4.1.1 Zielsetzung: Differenzierungsfähigkeit .....	45
5.4.1.2 Zielsetzung: Gleichgewichtsfähigkeit .....	45
5.4.1.3 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit .....	47
5.4.1.4 Zielsetzung: Rhythmisierungsfähigkeit .....	47
5.4.2 Partnerübungen .....	48
5.4.2.1 Zielsetzung: Gleichgewichtsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit .....	48
5.4.3 Übungen in der Gruppe .....	50
5.4.3.1 Zielsetzung: Orientierungsfähigkeit .....	50
6. Krafttraining – Praxis.....	51
6.1 Kräftigungsübungen ohne Handgerät .....	53
6.2 Kräftigungsübungen mit Bällen.....	63
6.3 Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft .....	70
6.3.1 Sprungkraftschulung aus dem Stand ohne Zusatzgeräte .....	70
6.3.2 Weitere Möglichkeiten einer Sprungkraftschulung aus dem Stand mit/an Zusatzgeräten.....	72
6.3.3 Schnellkraftschulung der oberen Extremität.....	72
7. Beweglichkeitsschulung – Praxis .....	75
7.1 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit .....	75
8. Sportartspezifische Trainingsmöglichkeiten .....	85
8.1 Handball.....	85
8.2 Basketball.....	87
8.3 Fußball.....	89
8.4 Besonderheiten für Torhüter .....	91
8.5 Volleyball .....	93
8.6 Aufwärmen – Warm up .....	94
8.6.1 Allgemeines Aufwärmen.....	94
8.6.2 Dehnungsübungen im Aufwärmen .....	97
8.6.3 Kräftigungs-/Stabilisationsübungen im Aufwärmen .....	99
9. Literaturverzeichnis .....	100