



SOCCERKINETICS

Koordinationsleiter

neu gedacht: 10 Übungen für maximale Performance



Einmaliges Angebot

Soccerkinetics Trainingspaket

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1:

Die Magie des Trainings: Wie Koordinationstraining das moderne Spiel prägt..... 5

Kapitel 2:

Koordinationstraining im Fokus der Forschung: Ergebnisse, die den Fußball verändern..... 6

Kapitel 3:

Die Koordinationsleiter im Fußballtraining: Mythen und Realität..... 8

Kapitel 4:

Richtiges Koordinationstraining mit der Koordinationsleiter..... 10

Kapitel 5:

10 Übungsformen für das Koordinationstraining an der Leiter..... 12



Koordinationsleiter neu gedacht: 10 Übungen für maximale Performance

Hut ab für dein Interesse an innovativen Trainingsformen im Fußball. Mein Name ist Alex Glöckle, ich bin 32 Jahre alt und seit jeher leidenschaftlicher Sportler. In den letzten Jahren habe ich selbst erfahren, welche großen Fortschritte im Fußball und allgemein im Sport noch möglich sind. Der Grund dafür: Ich habe bewegungs- und neurowissenschaftliche Erkenntnisse in mein Training integriert.

Dadurch konnte ich einen beachtlichen Leistungsschub in den Bereichen Technik, Bewegungsqualität, Koordination, Handlungsschnelligkeit sowie Wahrnehmungs- und Lösungskompetenz feststellen. Das Tempo, mit dem ich Bewegungen und Techniken lernen konnte, erinnert mich an die schnellen Fortschritte meiner Kindheit. Genau dieses Wissen und meine Erfahrungen möchte ich an Fußballer jeden Alters weitergeben, um deren Leistungsfähigkeit nachhaltig zu steigern.

Ein besonders wirksames Hilfsmittel dabei ist die Koordinationsleiter. In diesem Whitepaper zeige ich dir, wie du mit gezielten Übungen und Erweiterungen an der Leiter deine fußballerische Leistung auf ein neues Level heben kannst.

Soccerkinetics auf Instagram:



Alexander Glöckle

- Gründerteam Soccerkinetics
- B.Sc. Sport & Exercise Science
- B.A. Gesundheitsmanagement
- M.Sc. Wirtschaftspädagogik
- Z-Health Neuroathletiktrainer
- Zertifizierter Kognitionstrainer
- Movement Coach (Fighting Monkey / SAMotion)
- Human Development Specialist
- Fitnesstrainer A-Lizenz

✉ gloeckle@soccerkinetics.de

📷 [@alexgloeckle](https://www.instagram.com/alexgloeckle)

Soccerkinetics – der führende Ansatz im neurozentrierten Fußballtraining

Wissenschaftlich belegte Methoden, die fußballspezifische Techniken und Bewegungen mit kognitiven, koordinativen und visuellen Herausforderungen kombinieren. Perfekt zugeschnitten auf die Anforderungen des modernen Fußballspielers.

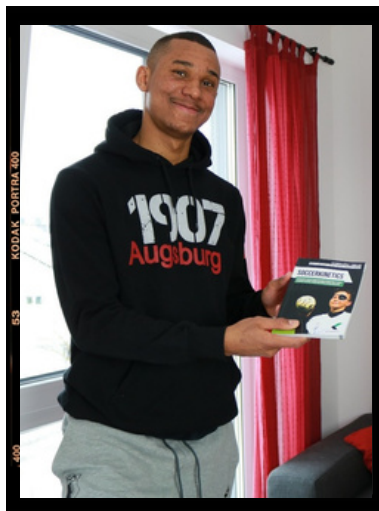


Empirische Bestätigung

"Tatsächlich fanden wir heraus, dass sich die Spieler, die acht Wochen lang mit Soccerkinetics Übungen trainiert hatten, in allen getesteten Aufgaben zur Ballbehandlung mehr verbessert hatten als die Spieler der Kontrollgruppe."

Prof.in Dr. Claudia Augste

(Trainingswissenschaftlerin Uni Augsburg)



Schnelle Fortschritte

"In meinen Trainingsplan nehme ich Elemente von Soccerkinetics auf, um insbesondere an meiner Handlungsschnelligkeit und Stabilität zu arbeiten. Hier merke ich schon nach kurzer Zeit echte Fortschritte, das überrascht mich ehrlich gesagt!"

Felix Uduokhai

(Fußballprofi bei Beşiktaş Istanbul)



Modernes Training

"Alex und Simon gelingt es mit Soccerkinetics, frisches Wissen für das Fußballtraining aufzubereiten, zu einem stimmigen Trainingsansatz zu kombinieren und mit vielen Praxisideen zu unterfüttern. Moderner kann ein Fußballtraining nicht sein."

Dr. Frieder Beck

(Sportwissenschaftler und Hirnforscher)

Kapitel 1:

Die Magie des Trainings: Wie Koordinationstraining das moderne Spiel prägt

In den besten Ligen der Welt und bei internationalen Turnieren begeistern sie die Fans: Spieler wie Musiala, Bellingham und Haaland. Ihre atemberaubenden Dribblings und präzisen Pässe ziehen Zuschauer wie dich und mich in die Stadien oder vor den Fernseher.

Musiala tanzt mit dem Ball durch die Abwehrreihen, Bellingham überrascht mit cleveren Pässen, und Haaland jagt dem Tor zu mit unglaublichem Tempo. Diese Spieler stehen für eine Generation, die technische Perfektion mit Top-Fitness kombiniert. Ihre Fähigkeiten machen sie auch unter großem Druck und auf engem Raum immer wieder gefährlich.

Gegner und Experten analysieren ihre Tricks, doch es gelingt diesen Stars immer wieder, sich durchzusetzen und spielentscheidende Aktionen zu zeigen. Dank ausgeprägter technischer und koordinativer Fähigkeiten können sie ihre Gegner überraschen und sich im Spiel einen Vorteil verschaffen.

Doch nicht nur diese Einzelspieler beeindrucken. Das technische und athletische Niveau ist in vielen Teams stark gestiegen.

Dies eröffnet uns Trainern neue Möglichkeiten, das Spiel dynamischer und kreativer zu gestalten. Angesichts des wachsenden Zeit-, Präzisions- und Variabilitätsdrucks sind durchdachte und gezielte Anpassungen im Training unerlässlich.

Ein gezieltes Koordinationstraining ist dafür entscheidend. Es ermöglicht einen schrittweisen Aufbau sportartspezifischer koordinativer Fähigkeiten sowie Leistungsvoraussetzungen und legt bereits im Kindes- und Jugendalter wichtige Grundlagen. Hier wird die hohe Motivation und Lernbereitschaft genutzt, um technische und koordinative Fähigkeiten nachhaltig zu fördern. Deshalb gilt für das Koordinationstraining folgender Leitspruch:

„Es gibt kein zu früh.“

Koordinationstraining umfasst viele Aspekte, die den Fußball prägen. Neben Koordination gehören Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit dazu. Auch taktische, technische und psychische Fähigkeiten sind wichtig. Die Koordination bildet dabei die Basis für eine gute Bewegungsökonomie und ein schnelles Lernen neuer Techniken.



Ziele im Koordinationstraining



Reibungsloser Bewegungsablauf

effizienter

bewusster

kontrollierter

Kapitel 2:

Koordinationstraining im Fokus der Forschung: Ergebnisse, die den Fußball verändern

Stell dir vor, du bist auf einem Fußballplatz, umgeben von jungen, motivierten Spielern, die das Spiel lieben und alles geben. Unter ihnen sind 45 Jungen im Alter von 10 bis 13 Jahren, aufgeteilt in drei Gruppen, die sich in den nächsten zehn Wochen einem spannenden Experiment stellen. Das Ziel? Herauszufinden, ob gezieltes Koordinationstraining sie zu besseren Fußballern macht.

Dieses Experiment ist Teil einer Studie von den Forschern Köksal M., Gül G. K., Doğanay M., und Álvarez-García C., veröffentlicht im Journal of Sports Medicine and Physical Fitness im Jahr 2020. Die Studie untersucht, wie Koordinationstraining die spezifischen Fußballfähigkeiten – Dribbling, Passen, Schießen, Ball-Bouncing und Wall-Volley – bei jungen Fußballern beeinflusst.

Die Jungen wurden in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe, die Experimentalgruppe, erhielt neben dem normalen Training zusätzlich dreimal wöchentlich 30 Minuten Koordinationstraining. Sie schulten gezielte Bewegungsabläufe, stärkten ihre Balance und verbesserten ihre Agilität.

Die zweite Gruppe, „Kontrollgruppe 1“, blieb beim gewohnten Fußballtraining, während die dritte Gruppe, „Kontrollgruppe 2“, ein unstrukturiertes, weniger organisiertes Training absolvierte.

Nach zehn Wochen stand der große Test an: Die Spieler wurden in allen zentralen Fußballfähigkeiten gemessen, die ihr Spiel definieren – Dribbling, Passen, Schießen, Ball-Bouncing und Wall-Volley. Die Ergebnisse waren verblüffend:

Die Jungen in der ersten Gruppe, die das zusätzliche Koordinationstraining absolvierten, zeigten beeindruckende Fortschritte. Alle Fähigkeiten – Dribbling, Passen, Schießen, Ball-Bouncing und Wall-Volley – hatten sich bei ihnen signifikant verbessert. Diese Jungs wirkten auf dem Spielfeld schneller, agiler und sicherer. In der Kontrollgruppe 1, die ihr reguläres Training durchlief, verbesserten sich nur das Passen, Schießen und Wall-Volley, aber die Fortschritte waren längst nicht so beeindruckend wie in der ersten Gruppe. Die unstrukturierte Gruppe, Kontrollgruppe 2, zeigte dagegen kaum Verbesserungen.

	Experimentalgruppe	Kontrollgruppe 1	Kontrollgruppe 2
Ergebnisse	Signifikante Verbesserung von Dribbling, Passen, Schießen, Ball-Bouncing und Wall-Volley	Leichte Verbesserungen in Passen, Schießen und Wall-Volley	Kaum Verbesserungen
Bewertung	★★★★★	★★	★

Die Schlussfolgerung der Forscher ist klar:

Koordinationstraining verleiht jungen Spielern einen entscheidenden Vorteil. Es scheint nicht nur ihre Technik zu verbessern, sondern auch ihr gesamtes Spielverständnis und ihre Kontrolle über den Ball. Diese Erkenntnisse haben das Potenzial, das Training junger Talente auf ein neues Niveau zu heben.

Weitere Science Snapshots:



Niemann, Voelcker-Rehage & Budde (2011)

Diese Studie belegt, dass koordinative Übungen die geistige Fitness von Schülerinnen und Schülern fördern können.

Knobloch & Martin-Schmitt (2006)

Die Autoren zeigen, dass gezieltes Propriozeptions- und Koordinationstraining im Frauenfußball schwerwiegende Muskelverletzungen vorbeugen kann.



Roth (2001)

Koordinative Fähigkeiten sind die Grundlage dafür, Bewegungen schnell und effektiv zu lernen. Sie helfen, Bewegungen gezielt und präzise auszuführen und sich flexibel an verschiedene Situationen anzupassen. Man könnte auch sagen: Koordinative Fähigkeiten sind eine Art "motorische Intelligenz".

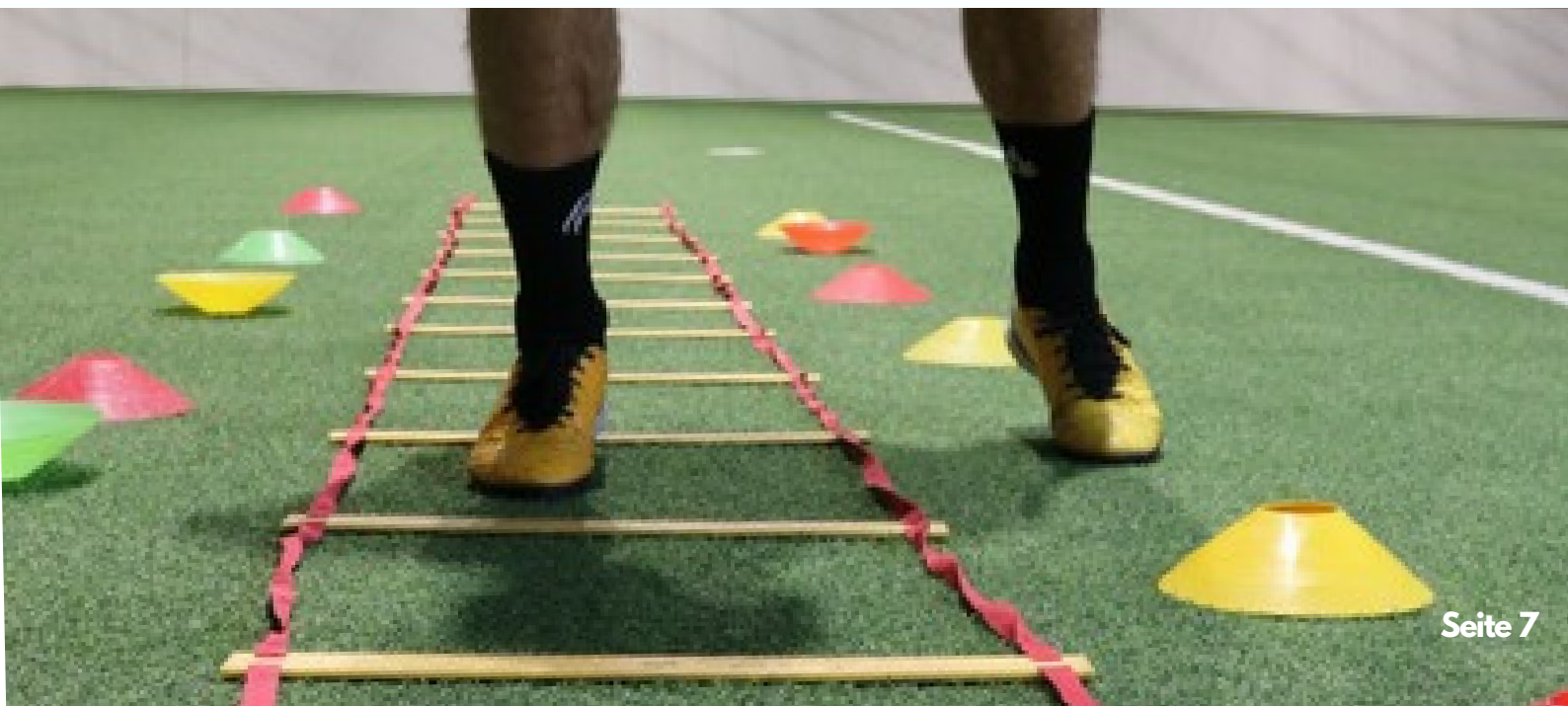
González-Fernández, Sarmento, Castillo-Rodríguez, Silva & Clemente (2021)

Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass Koordinationstraining speziell die Agilität und Schnelligkeit der Spieler steigern kann.



Fernandes, Ribeiro, Melo, Maciel-Pinheiro, Guimarães, Araújo, Ribeiro & Deslandes (2016)

Besonders die Fähigkeit zur visuellen-motorischen Koordination, also die Fähigkeit, das Sehen mit der Bewegung zu kombinieren, ist ein wichtiger Faktor für den schulischen Erfolg und die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern.



Kapitel 3:

Die Koordinationsleiter im Fußballtraining: Mythen und Realität

Ein vielseitiges Tool mit ungeahntem Potenzial

Du siehst also, nicht umsonst ist das Thema Koordinationstraining im Fußball aktuell in aller Munde. Viele Trainer, Spieler und Eltern haben mittlerweile erkannt, wie wichtig eine gezielte Koordination für die Leistung auf dem Spielfeld ist. Bei der Suche nach den richtigen Hilfsmitteln stößt man schnell auf die Koordinationsleiter – ein echter Klassiker!

Mach dir keine Sorgen: Wenn du dieses Tool nutzt, gehörst du keineswegs zum "alten Schlag". Die Koordinationsleiter kann ein äußerst effektives Mittel sein, wenn sie richtig eingesetzt wird.

Leider sehen viele Fußballtrainer, Spieler und Eltern die Koordinationsleiter nur als „Schnelligkeitsleiter“ und wissen oft gar nicht, was sie damit wirklich verbessern möchten. Das führt dazu, dass das Potenzial der Leiter nicht voll ausgeschöpft wird. Eine Koordinationsleiter besteht aus einer flachen, rutschfesten Struktur und sieht aus wie eine liegende Leiter. Die Trainingseinheit wird meist durch verschiedene Schritt- oder Sprungfolgen gestaltet, die häufig in hoher Geschwindigkeit wiederholt werden.

Ein Missverständnis: Schnelligkeit durch die Koordinationsleiter

Schnelligkeit ist ohne Frage eine essentielle Fitnesskomponente im Fußball. Studien haben gezeigt, dass es kritische Entwicklungsphasen für das Schnelligkeitstraining gibt, besonders im Alter von 5-9 und 12-15 Jahren (Rumpf et al., 2016; Van Praagh, 1998). Eine Studie mit Badmintonspielern ergab, dass ein 8-wöchiges Training an der Koordinationsleiter tatsächlich zu einer Verbesserung der Schnelligkeit führen kann (Chandrakumar & Ramesh, 2015). Trotzdem argumentieren Haugen et al. (2014), dass die Koordinationsleiter oft nicht den Prinzipien entspricht, die für eine nachhaltige Verbesserung der Schnelligkeit bei jungen Fußballern nötig sind.

Für das Schnelligkeitstraining ist die Intensität entscheidend (Haugen et al., 2014). Effektives Sprinttraining sollte mit maximaler Intensität durchgeführt werden, um den gewünschten Trainingsreiz zu setzen (Venturelli et al., 2008; de Villarreal et al., 2015). Bei der Koordinationsleiter erfordert es oft eine gewisse Lernphase, bevor die Bewegungen wirklich mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden können. Dies reduziert die Intensität und somit den Trainingsreiz. Gleichzeitig ist die Schrittlänge an der Leiter in der Regel viel zu klein, wodurch der Transfereffekt auf einen echten Sprint fraglich bleibt. Das beste Sprinttraining ist tatsächlich: Sprinten.



Fazit: Richtiges Ziel, richtiges Training

Was bedeutet das für dich?



Für mehr Schnelligkeit

Wenn du die Koordinationsleiter zum Schnelligkeitstraining nutzen möchtest, dann ist es wichtig, die Schritt- oder Sprungfolgen so schnell wie möglich auszuführen. Wiederholte Bewegungsmuster sind hier hilfreich, jedoch solltest du bedenken, dass für eine nachhaltige Schnelligkeitsentwicklung alternative Trainingsmethoden wie Sprint- oder plyometrisches Training meist effektiver sind.



Für mehr Koordination

Wenn du hingegen wirklich die Koordination verbessern möchtest, sollte die Koordinationsleiter gezielt dafür eingesetzt werden. Das bedeutet, dass du dich auf komplexe Bewegungsabläufe konzentrierst, die deine Balance, Reaktionsfähigkeit und Agilität schulen. So wird die Koordinationsleiter ihrem Namen gerecht und kann dir helfen, dein Koordinationstraining auf ein neues Niveau zu heben.



Kapitel 4:

Richtiges Koordinationstraining mit der Koordinationsleiter

Für ein effektives Koordinationstraining ist es wenig sinnvoll, bereits hunderte Male ausgeführte Bewegungen erneut zu trainieren. Nur durch das Einführen neuer, ungewohnter Bewegungsmuster lässt sich ein wirklicher Trainingseffekt erzielen. Das bekannte Zitat von Henry Ford

„Wenn du immer nur das tust, was du schon immer getan hast, wirst du auch nur das bekommen, was du schon immer dafür bekommen hast.“



gilt auch für das Koordinationstraining im Fußball. Fortschritte stellen sich besonders dann ein, wenn die Spieler neue Herausforderungen meistern, die ihre motorischen Fähigkeiten auf neue Weise ansprechen.

Variabilität und Steigerung als Schlüssel zum Erfolg

Die wichtigste Grundlage für ein erfolgreiches Koordinationstraining ist die kontinuierliche Veränderung und Steigerung der Übungen. Dies kann durch verschiedene Faktoren geschehen:

- **Tempo und Komplexität**

Variiere die Geschwindigkeit der Bewegungen oder füge anspruchsvollere Bewegungsaufgaben hinzu.

- **Modifikation der Bewegung**

Nutze alternative Schrittmuster oder verändere die Reihenfolge der Bewegungen.

- **Kombination mit anderen Belastungen**

Führe die Übungen nach einer konditionellen Vorbelastung aus, um das Training noch intensiver zu gestalten.

Die Bedeutung von Spielformen für das Koordinationstraining

Ein weiterer, entscheidender Aspekt für ein abwechslungsreiches und erfolgreiches Koordinationstraining sind Spielformen. Diese bieten neben dem strukturierten Einsatz der Koordinationsleiter eine zusätzliche Möglichkeit, die koordinativen Fähigkeiten der Spieler effektiv zu schulen.

Spielformen sind besonders wertvoll, weil sie durch Zeitdruck, Genauigkeitsanforderungen und situative Überraschungsmomente – also den Variabilitätsdruck – stets neue Herausforderungen schaffen. Die Spieler müssen sich dabei kontinuierlich anpassen, was die neuromuskuläre Ansteuerung schult und die Anpassungsfähigkeit verbessert. Übungsbeispiele dazu findest du im Soccerkinetics Trainingspaket im Bereich „Coordination Games“.

Die drei Leitsätze des Koordinationstrainings

Entscheidend für das Koordinationstraining ist, dass die Informationsverarbeitungs- und Steuerungsfähigkeit immer wieder neu gefordert wird und sich der Spieler an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit bewegt. In Bezug darauf ist das Koordinationstraining auf die folgenden drei Prinzipien auszurichten:

1

Prinzip der Neuartigkeit:

Biete den Spielern regelmäßig neue Bewegungsmuster und Aufgaben an. So werden kontinuierlich neue Reize gesetzt und der Bewegungsschatz erweitert. Besonders bei Kindern sollte dieses Prinzip beachtet werden, da ihre Neugier auf das Unbekannte, ihr intuitives Handeln und ihre Spontaneität typische Merkmale dieser Entwicklungsphase sind.

2

Prinzip der Freudbetontheit:

Training soll Spaß machen! Ein freudvolles Training fördert nicht nur den Lernerfolg, sondern steigert auch die Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Besonders unerwartete Bewegungserfolge führen zur Ausschüttung von Dopamin, das Glücksgefühle auslöst und motorisches Lernen unterstützt.

3

Prinzip der Vielseitigkeit:

Sorge für Abwechslung, indem du unterschiedliche Übungen und Tools einsetzt. Die vielseitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist essenziell, um umfassende motorische Kompetenzen aufzubauen. Koordinationsschulung verträgt viele Ideen und „Köche“ – wenige Zutaten verderben den Brei!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Koordinationsleiter im Fußballtraining eine wertvolle Rolle spielt. Das Koordinationstraining sollte stets abwechslungsreich, freudbetont und kreativ sein, damit die Spieler bestmöglich profitieren. Durch den gezielten Einsatz von Challenges und variantenreichen Übungen können Trainer die Spieler fordern und fördern.

Nächster Schritt: Praktische Übungs- und Spielformen

Nach all den theoretischen Grundlagen zur Koordinationsleiter stellt sich die Frage:

Wie setze ich die Koordinationsleiter konkret ein, um die Koordination wirklich effektiv zu verbessern?

Im nächsten Kapitel findest du 10 innovative Übungsformen mit Erweiterungen. Sie zeigen dir, wie du die Koordinationsleiter optimal im Training einsetzt, um deinen Spielern kontinuierlich neue Herausforderungen zu bieten und ihre koordinativen Fähigkeiten gezielt zu verbessern.



Kapitel 5:

10 Übungsformen für das Koordinationstraining an der Leiter

Um das Koordinationstraining wirklich effektiv, abwechslungsreich und herausfordernd zu gestalten, ist es entscheidend, immer wieder neue Reize einzubauen. Eine einfache Wiederholung bekannter Bewegungsmuster reicht nicht aus, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen. Spieler brauchen immer wieder neue Aufgaben, um ihre Fähigkeiten gezielt zu verbessern und das Beste aus sich herauszuholen.

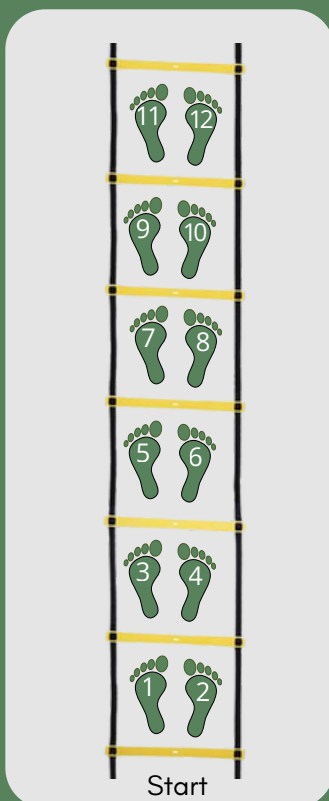
Im Folgenden stelle ich dir fünf bewährte Schrittmuster für die Koordinationsleiter vor. Anschließend zeige ich dir zehn kreative Übungsformen, die auf nahezu alle Schritt- und Sprungfolgen an der Leiter angewendet werden können. So lassen sich nicht nur die vorgestellten Muster, sondern auch viele bekannte Drills aus deinem Repertoire flexibel und abwechslungsreich gestalten. Entdecke weitere abwechslungsreiche Schritt- und Sprungfolgen im Soccerkinetics Trainingspaket unter Bonuspakete > Koordinationsleiter.

Dadurch entstehen unzählige Variationen, die sich beliebig kombinieren lassen – und genau das ist entscheidend, um die Prinzipien des Koordinationstrainings zu erfüllen:

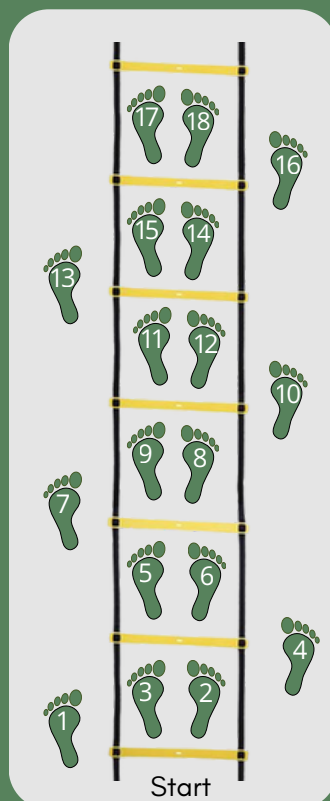
Neuartigkeit, Vielseitigkeit und Freude am Training.

5 bekannte Schrittmuster:

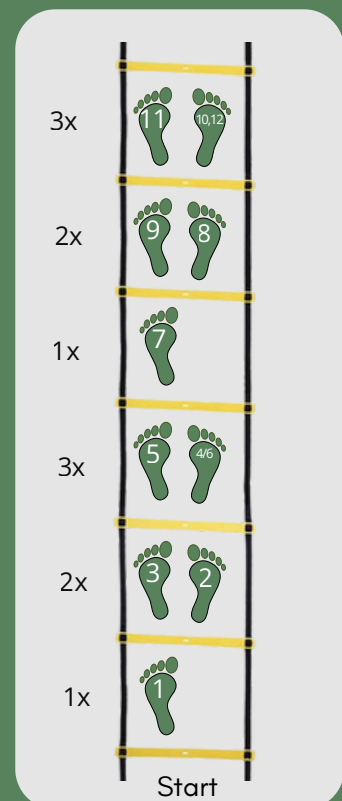
1. Der Starter



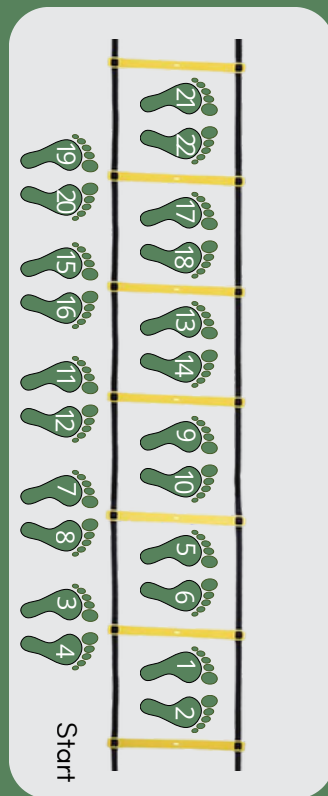
2. Der Wedler



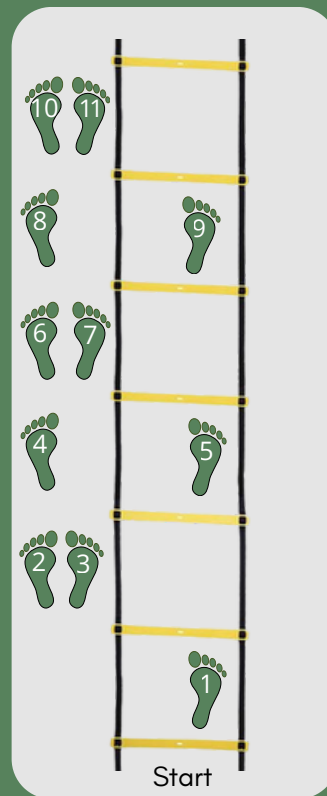
3. Die Pyramide



4. Der Außenseiter



5. Das Phantom



1. Rhythmusarbeit mit Kopf und Armen



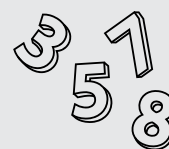
Aufbau: Der Spieler stellt sich an den Anfang der Koordinationsleiter.

Ablauf: Der Spieler läuft durch die Leiter und koordiniert dabei einen bestimmten Rhythmus mit Kopf und/oder Armen. Dies kann durch einfache Bewegungen wie Kopfnicken oder Armkreisen kombiniert mit dem Lauf durch die Leiter umgesetzt werden.

Erweiterungen:

- Arbeite mit einem Takt, nach dem die Bewegung ausgeführt werden soll. Zum Beispiel: Bei jedem Taktschlag hebt der Spieler den Arm, während er durch die Leiter läuft.
- Erhöhe die Geschwindigkeit des Rhythmus oder fordere komplexere Bewegungen (z.B. Kopf in eine Richtung, Arm in die andere).

2. Mathematische Aufgaben während des Trainings



Aufbau: Der Spieler stellt sich an den Anfang der Koordinationsleiter.

Ablauf: Während des Laufens durch die Leiter wählt der Spieler eine Zahlenreihe (z.B. 7er, 8er, 9er) oder löst Rechenaufgaben, die ihm der Trainer vorgibt (z.B. „24 plus 13“). Anstatt einfach das 1x1 herunterzurattern – was viele Spieler bereits automatisiert beherrschen – beginnt der Spieler mit einer Zahl und fügt dann immer wieder einen festen Wert hinzu, zum Beispiel bei der 1 anfangen und dann kontinuierlich plus 6, plus 6, plus 6 rechnen.

Erweiterungen:

- Steigere die Schwierigkeit der Aufgaben (z.B. Multiplikationen oder Subtraktionen).
- Nutze die Position des Spielers auf der Leiter als Teil der Rechenaufgabe. Die Zahl des Feldes, auf dem der Spieler steht, wird in die Berechnung einbezogen. Zum Beispiel: Wenn der Spieler das dritte Feld erreicht, ruft der Coach eine Zahl und eine Rechenoperation (z. B. „mal 4“ oder „plus 7“) zu. Der Spieler löst die Aufgabe, indem er die Nummer der erreichten Sprosse mit der zugerufenen Zahl verrechnet.

3. Das Alphabet als geistige Herausforderung



Aufbau: Der Spieler stellt sich an den Beginn der Leiter.

Ablauf: Während der Bewegung durch die Leiter muss der Spieler das Alphabet vorwärts oder rückwärts aufsagen.

Erweiterungen:

- Der Spieler läuft durch die Leiter und sagt das Alphabet auf, aber spricht nur die Vokale oder nur die Konsonanten laut aus.
- Während der Spieler durch die Leiter geht, sagt er das Alphabet auf. Dabei spricht er nur jeden zweiten oder dritten Buchstaben laut aus und bildet damit ein Wort. Zum Beispiel: Jeder 2. Buchstabe wird laut ausgesprochen – A = Ananas, C = Camp, E = Erbse. Bei B, D und F bleibt der Spieler stumm.

4. Rückwärtslaufen mit bekannten Schrittfolgen



Aufbau: Der Spieler stellt sich mit dem Rücken zur Leiter.

Ablauf: Der Spieler läuft rückwärts durch die Leiter und behält dabei eine bekannte Schrittfolge bei (z.B. der Wedler oder das Phantom).

Erweiterungen:

- Integriere ein akustisches oder visuelles Signal (z.B. ein Klatschen oder ein Hütchen), bei dem der Spieler die Richtung wechselt, ohne die Schrittfolge zu unterbrechen. Dies schult die Reaktionsfähigkeit und fordert die Anpassungsfähigkeit an unerwartete Veränderungen.
- Während des Laufens dreht der Spieler den Kopf abwechselnd nach links und rechts über die Schulter, um die Umgebung im Blick zu behalten. Dadurch wird die Fähigkeit trainiert, die Richtung zu halten, ohne sich auf die visuelle Kontrolle zu verlassen, und das Gleichgewicht wird zusätzlich gefördert.

5. Tennisball-Wurf während des Durchlaufs



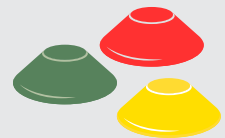
Aufbau: Der Spieler startet an der Leiter und hält einen Tennisball in der Hand.

Ablauf: Er läuft durch die Leiter, wirft den Tennisball in die Luft und fängt ihn wieder, ohne den Rhythmus seiner Schritte zu verlieren.

Erweiterungen:

- Der Spieler nutzt zwei Tennisbälle und wirft diese gleichzeitig hoch, um neue Reize zu integrieren.
- Zusätzlich wird die Übung erschwert, indem der Spieler während des Werfens und Fangens den Blick auf einen fixen Punkt in der Umgebung richtet, um die Fähigkeit zu trainieren, den Ball peripher wahrzunehmen und zu fangen.

6. Farbuordnung mit Hütchen



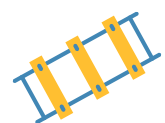
Aufbau: Platziere bunte Hütchen rund um die Leiter.

Ablauf: Der Spieler läuft durch die Leiter und benennt die Farbe der Hütchen, an denen er vorbeikommt, ohne die Schrittfolge zu unterbrechen.

Erweiterungen:

- Er reagiert nicht auf eine vom Trainer vorgegebene Farbe und benennt nur die anderen Farben.
- Ampellauf: Jede Farbe steht für eine bestimmte Anzahl an Kontakten in der Sprosse, z.B. rot = 3 Kontakte, gelb = 2 Kontakte, grün = 1 Kontakt. Als weiterführende Challenge springt der Spieler nun, je nachdem, wo das Hütchen steht, zuerst mit dem linken oder rechten Fuß in die Sprosse. Sobald ihm auch diese Variante gelingt, kommt eine weitere Herausforderung hinzu: Bei umgedrehten Hütchen führt der Spieler zusätzlich eine Vierteldrehung in die entsprechende Richtung aus.

7. Asymmetrische Leiter



Aufbau: Lege die Leiter mit unregelmäßigen Abständen zwischen den Sprossen aus.

Ablauf: Der Spieler läuft durch die Leiter und passt seine Schrittweite an die unterschiedlichen Distanzen an.

Erweiterungen:

- Größere Abstände überspringt er mit einem Sprung, um Bein- und Rumpfkraft zu steigern.
- Variiere die Sprossenabstände während des Trainings, sodass der Spieler seine Bewegungen ständig anpassen muss. Du kannst die Leiter auch mal halbkreisförmig aufbauen, um zusätzliche Herausforderungen zu schaffen.

8. Leiterdurchlauf mit Kopfball



Aufbau: Der Spieler startet in die Leiter.

Ablauf: Bei jedem dritten Feld wirft der Trainer einen leichten Ball zu, den der Spieler mit dem Kopf zurückspielt, während er die Bewegung möglichst flüssig fortsetzt.

Erweiterungen:

- Während der Ball geworfen wird, erfolgen Ansagen, auf die der Spieler reagieren muss. Zum Beispiel: Bei „Hand“ soll der Spieler den Ball mit dem Kopf zurückspielen, bei „Kopf“ fängt er den Ball und wirft ihn zurück, während er die Bewegung durch die Leiter flüssig fortsetzt.
- Bei Würfen des Coaches mit der rechten Hand gilt die Zuordnung wie bisher. Bei „Hand“ soll der Spieler den Ball mit dem Kopf zurückspielen, bei „Kopf“ fängt er den Ball und wirft ihn zurück. Bei Würfen mit der linken Hand ist die Zuordnung so, wie sie eigentlich korrekt wäre: Bei „Kopf“ spielt der Spieler den Ball mit dem Kopf zurück, bei „Hand“ fängt er den Ball und wirft ihn zurück.

9. Blindlauf durch die Leiter

Aufbau: Der Spieler stellt sich an die Leiter und verinnerlicht die Schrittfolge, die er ausführen möchte.

Ablauf: Er läuft durch die Leiter mit geschlossenen Augen, um sein Bewegungsgefühl und seine Körperwahrnehmung zu schulen.

Erweiterungen:

- Der Spieler nutzt verschiedene Schrittfolgen, die er sich einprägt und blind ausführt.
- Er reagiert auf akustische Anweisungen für Richtungswechsel oder den Wechsel in eine neue Schrittfolge.

10. Bewegungen spiegeln



Aufbau: Zwei Spieler stellen sich nacheinander an die Leiter. Sollte nur ein Spieler bereitstehen, übernimmst du als Trainer die Rolle.

Ablauf: Der erste Spieler in der Leiter gibt Bewegungen vor, die der zweite Spieler exakt spiegeln muss, während sie durch die Leiter laufen.

Erweiterungen:

- Die Spieler stehen sich nun gegenüber am jeweils anderen Ende der Leiter, laufen aufeinander zu und spiegeln die Bewegungen. Sobald sie sich gegenüberstehen, bewegen sie sich wieder rückwärts an der Leiter.
- Bei dem Zuruf „Wechsel“ tauschen die beiden spontan die Rollen, sodass sich die Spieler immer wieder neu anpassen müssen.

Fazit

Diese innovativen Übungen bieten eine kreative und abwechslungsreiche Möglichkeit, das Koordinationstraining mit der Leiter zu intensivieren. Sie fördern nicht nur die koordinativen Fähigkeiten, sondern auch die kognitive Flexibilität und die Konzentration der Spieler. Übrigens, du kannst diese 10 Übungsformen wunderbar miteinander kombinieren! Probiere doch mal, Rechnen und Tennisballwerfen zu verbinden – es wird garantiert spannend und herausfordernd!





**Nutze jetzt deine einmalige
Chance und bringe deine
Spieler auf das nächste Level.**

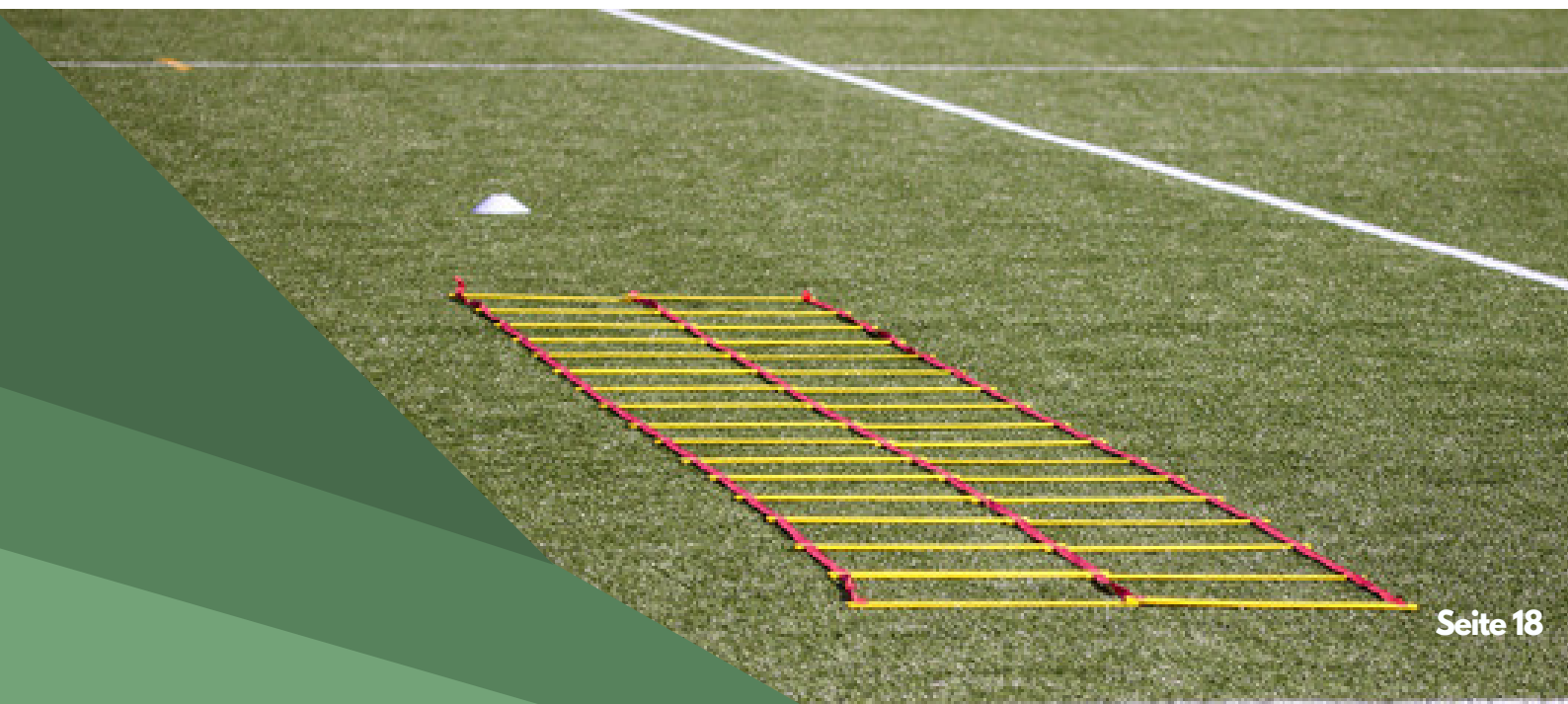
Dein Trainingspaket

- Über 400 Übungsvideos
- 6 Bonuspakete
- Coordination Games
- Trainingsmaterialien im Downloadbereich
- Live-Videos

**Sichere Dir jetzt
Dein Trainingspaket
als Dankeschön**



- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal of Applied Research*, 1(12), 527-529.
- de Villarreal, E., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Ferrete, C. (2015). Effects of plyometric and sprint training on physical and technical skill performance in adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Fernandes, V. R., Ribeiro, M. L. S., Melo, T., de Tarso Maciel-Pinheiro, P., Guimarães, T. T., Araújo, N. B., ... & Deslandes, A. C. (2016). Motor coordination correlates with academic achievement and cognitive function in children. *Frontiers in psychology*, 7, 318.
- González-Fernández, F. T., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. M. (2021). Effects of a 10-week combined coordination and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10125.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 432-441.
- Knobloch, K., & Martin-Schmitt, S. (2006). Verhinderung von schwerwiegenden Muskelverletzungen durch ein prospektives Propriozeptions- und Koordinationstraining im Frauenfußballsport.
- Köksal, M., Gül, G. K., Doğanay, M., & Alvarez-Garcia, C. (2020). Effects of coordination training on the technical development in 10-/13-year-old football players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(4), 497-504.
- Niemann, C., Voelcker-Rehage, C., & Budde, H. (2011). Förderung der geistigen Fitness bei Schülerinnen und Schülern durch koordinative Übungen. *Sportunterricht*, 60(10), 307-311.
- Roth, K. (2001). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: Begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung. Hofmann.
- Rumpf, M. C., Lockie, R. G., Cronin, J. B., & Jalilvand, F. (2016). Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1767-1785.
- Van Praagh, E. (1998). Pediatric anaerobic performance. *Human Kinetics*.
- Venturelli, M., Bishop, D., & Pettene, L. (2008). Sprint training in preadolescent soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(4), 558-562.





SOCCERKINETICS

Bist du bereit, das volle Potenzial
deiner Spieler durch **effektives**
Koordinationstraining auszuschöpfen?



Jetzt das Trainingspaket
als Dankeschön sichern



 www.soccerkinetics.de

 kontakt@soccerkinetics.de

 0731/25079032

