

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 Bewegungskernen.....	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