

Reaktions-Koordination

Link: <https://fussball-heimtraining.de/koordination>

Kategorie: Koordination

Organisation:

Du benötigst für die Übung einige Gegenstände/Hütchen, um einen Kreis und zwei Linien aufzubauen. Die Übung kann mit einem Trainingspartner oder auch alleine durchgeführt werden. In beiden Fällen brauchst du eine Person, welche dir die Kommandos ruft.

Ablauf:

Du startest auf der Startposition hinter dem Kreis und pendelst mit dem Ball zwischen den Beinen. Je nach Kommando wird die Reaktionskoordination im Parcours durchgeführt. Die Übung lässt sich sowohl auf Zeit als auch mit Durchgängen ausführen.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du beim Pendeln mit dem Ball einen tiefen Körperschwerpunkt hast (beweglich sein)
- du mit dem Ball eng am Fuß dribbelst, um die Hindernisse zu umdribbeln
- du möglichst schnell auf die Kommandos reagierst
- du beim Springen auf dem Vorderfuß landest

Varianten:

Variante 1: Richtung (vorwärts, rückwärts, links, rechts)

Variante 2: Zahlen (1 = vorne, 2 = über Ball springen, 3 = links, 4 = rechts)