

Peter Schreiner

Koordinationstraining Fußball

Das Peter-Schreiner-System

Grundlagentraining für mehr Erfolg

Mit Fotos von Hans Wittkowski

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Vorwort von Erich Ruthemöller 7
Einführung 9
Schlüsselfähigkeit Koordination 12
Koordination trainieren 13

Allgemeines Koordinationstraining 16

Grundlagen 16
Koordinatives Aufwärmen 18
Reißverschluss 19
 Auf den Längsseiten 19
 Auf den Diagonalseiten 20
Läufe im Quadrat 24
Partnerläufe 26

Lauf- und Sprungkoordination iy
Übungen mit Stangen 27
 Stangenparcours 2j
 Andere Organisationsformen mit Stangen 40
 Einzelübungen mit Stangen 43
Übungen mit Reifen 48
 Reifenparcours 48
 Andere Organisationsformen mit Reifen 50
Kombination von Stangen und Reifen 55

***Koordination von Armen und Beinen* 61**
Seilchenspringen 61
Schuhplattler 62
Hampelmann 63

Schnelligkeit und Reaktion 70

Lauftechnik 72

Sprints 73

Sprints nach Auftaktaufgaben 73

Sprints mit Richtungsänderungen,

Brems- und Beschleunigungsphasen 74

Andere Organisationsformen zum Sprint 78

Reaktion und Orientierung 81

**Spezielles Koordinationstraining
für Fußballer 85**

Grundlagen 85

Technikorientiertes Koordinationstraining 88

Koordinationsorientiertes Techniktraining 97

Gleichgewicht und Körperbeherrschung 97

Störungen 98

Ballgefühl 99

Zeitdruck 110

**BallKoRobics - Koordinationstraining
mit Ball und Musik 116**

Grundlagen 116

Ball auf dem Boden 119

Ball in der Hand 126

Übungen in der Bewegung 126

Übungen am Platz in einer Formation 127

Partner- und Gruppenübungen 133

Andere Übungsformen 136

Schlussbemerkung 138

Literatur 139

Videos 139