

Fortbildung Ballkoordination Tramin am 19.10.2016



Zitate aus der Sportwelt:

„Das Ballgefühl.“

„Am Ball bleiben.“

„Den Ball ins Spiel bringen“

„Wichtig in meiner Jugendzeit ist gewesen, dass wir viel Spaß hatten...es war Spaß mit dem Ball. Nach Schulschluss sind wir sofort auf den Sportplatz gegangen, um zu spielen. In meiner Freizeit habe ich nur mit dem Ball gespielt, Fußball, Eishockey, Handball..“

Magnus Wislander (Handballspieler) 1996

Allgemeine Hinweise zur Ballkoordination:

- Das Ziel der Ballkoordination ist nicht, wie im Techniktraining, das Perfektionieren von Bewegungen. Das Ziel ist das vielseitige Üben mit dem Ball, um später für das Techniktraining besser vorbereitet zu sein. Deshalb gilt:
Techniktraining: Perfektionierung einer sportlichen Handlung
Ballkoordination: Verbesserung der motorischen Voraussetzungen, die den Technikerwerb begünstigen

Methodische Hinweise:

- Methodische Folge vom Leichten zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten beachten, wichtig zum Aufbau von Selbstvertrauen
- Auf einen hohen Anteil an effektiver Bewegungszeit achten
- Viele Wiederholungen/ Ballkontakte
- beidseitiges Üben, beide Körperseiten sollen koordiniert sein
- der Ball kann über Höhe, Richtung, Geschwindigkeit, Länge, Drehung kontrolliert werden
- andere wichtige Eigenschaften sind Regelmäßigkeit, Platzierung, Geschwindigkeit
- Schüler mit dem Ball experimentieren lassen

Ballschule

Heute ist die natürliche Ballschule durch eine Straßenspielkultur oft verschwunden. Eine allgemeine Ballschule umfasst drei Bereiche:

- 1. Spielerisch-situationsorientierter Bereich: z.B. Angriffssituationen, Verteidigungssituation, Standardsituation**
- 2. Fähigkeitsorientierter Bereich: motorische Fähigkeiten, Koordination**
- 3. Fertigkeitenorientierter Bereich: Techniken der einzelnen Sportarten**

2. Zum fähigkeitsorientierten Bereich:

Es gibt technikübergreifende Leistungsfaktoren, die es ermöglichen, motorische Fähigkeiten schnell und gut zu erlernen, zielgerichtet zu kontrollieren sowie situationsangemessen zu variieren.

Man unterscheidet 5 elementare koordinative Fähigkeiten:

- 1. Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit:** Differenzierung des Kräfteinsatzes, zum Beispiel kontrastierend langsam-schnell oder graduell langsam, mittel, schnell werfen
- 2. Räumliche Orientierungsfähigkeit:** z.B. Rolle vorwärts, Aufstehen und einen Ball fangen
- 3. Reaktionsfähigkeit:** Einfach- und Wahlreaktionen auf verschiedenen Reize, z.B. einen Tennisball auf unterschiedliche Signale hin fangen
- 4. Rhythmisierungsfähigkeit:** z.B. gleichmäßiges Prellen eines Balles
- 5. Gleichgewichtsfähigkeit:** Den Körper statisch und dynamisch im Gleichgewicht halten
z.B. Beachsoccer, Beachvolleyball, Balancieren über Langbank und prellen, prellen oder den Ball mit dem Fuß zurückspielen auf instabilen Unterlagen wie dem Bosuball zurückspielen. Viele Bewegungen in Ballsportarten werden auf einem Bein realisiert wie Fußball, Handball, Tennis.

Oft werden auch die Kopplungsfähigkeit und die Umstellungsfähigkeit genannt.

Bei Ballsportarten spielt auch die Fähigkeit zu **antizipieren** eine wichtige Rolle.

Beim Koordinationstraining soll ein Transfer zu der jeweiligen Disziplin möglich sein.

Zudem unterscheidet man beim Koordinationstraining verschiedene Druckbedingungen (Neumair 1999):

- Zeitdruck (verringerte Zeit, Bewegung durchzuführen, z. B: Spiel in kleinerem Feld)
- Präzisionsdruck (Bewegungsgenauigkeit, zum Beispiel durch vorgeben von Zielen: „wirf oder spiel dem Partner den Ball auf Hüfthöhe zu“, Variation der Platzierungsziele),
- Komplexitätsdruck (verschiedene Bewegungen koordinieren, Wurf im Stand, Wurf im Laufen in verschiedene Richtungen, in der Drehung, im Sprung, Wurf nach Umlaufen einer Seite),
- Situationsdruck (Ball aus unterschiedlichen Treffhöhen mit dem Fuß zurückspielen),
- Belastungsdruck (Zuerst 10 Strecksprünge, dann eine Koordinationsübung durchführen)

Neumaier (2002) unterscheidet auch verschiedenen **Informationsanforderungen: optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch, vestibulär**. Je nach Sportart kann mit deinem **Koordinations-Anforderungsregler KAR** eine Übung entsprechend variiert werden.

Beim Üben der Ballkoordination kann man systematisch wie folgt vorgehen:

Üben der Ballkoordination: Einfache Ballfertigkeit + Grundfertigkeit + Vielfalt + Druckbedingungen (siehe oben)

Ballfertigkeiten:	Grundfertigkeiten:	Vielfalt/Variationsmöglichkeiten:
<ul style="list-style-type: none"> -Werfen - Fangen - Prellen - Passen - Dribbeln - Schlagen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gehen - Laufen - Springen - Balancieren - Fangen - Werfen - Tragen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verwendung unterschiedlicher Bälle (Tennis-, Hand-, Basket-, Volley-, Fuß- Football) - Üben auf unterschiedlichem Untergrund (Sand, Rasen, Halle, instabile Unterlage, Swissball, Medizinball) - Spiel auf unterschiedliche Ziele

Im Bereich der Koordination unterscheidet man auch die Auge-Hand Koordination oder die Auge-Fuß-Koordination.

Zur Bedeutung des visuellen Systems für die Koordination

80 % der Informationen werden im Sport über die Augen aufgenommen, deshalb haben die Augenmuskeln eine wichtige Funktion. Mit bestimmten Übungen können die Augenmuskeln trainiert werden. Wenn möglich sollen die Übenden beim Training der Ballkoordination auf visuelle Reize reagieren.

Ziel ist es, bei der Bewegung nicht auf den Ball, sondern nach vorne zu schauen. Die Bewegungen der unteren und oberen Extremitäten sollen koordiniert sind, ohne dass der Sportler versucht, die Bewegungen mit den Augen zu kontrollieren. Nur auf diese Weise ist es möglich, im Spiel eine gute Übersicht zu haben weil das Blickfeld nicht eingeschränkt auf den Ball nach unten, sondern viel weiter nach vorne ist. Im Bereich des Sports spielt zudem das periphere Sehen eine große Rolle.

Organisationsformen zur Entwicklung der Ballkoordination

- 1. Parkour**
- 2. Übungen alleine**
- 3. Übungen zu zweit**
- 4. Stationenbetrieb**
- 5. Spielformen**

1. Parkour

Prellen, dribbeln über verschiedene Hindernisse:

- Hürden
- Reifen
- Slalom
- Matten
- Werfen oder Schießen auf verschiedene Ziele (Tor, Basketballkorb, Kästen)

2. Übungen alleine:

Übungen mit einem Ball oder 2 Bällen in der Bewegung

- Ball hochwerfen, 1 Drehung um die Längsachse, Ball fangen
- Ball hochwerfen, 2 Drehungen um die Längsachse, Ball fangen
- Ball im Stand hochwerfen und im Stand oder Sprung fangen
- Ball in Rücklage hochwerfen, eine Drehung um die Längsachse und Ball in Rückenlage fangen
- Dribbeln mit 2 Bällen gleich und gegengleich
- Dribbeln mit 2 Bällen mit verschiedenen Laufarten
- Ball mit den Füßen nach unten spielen
- Ball mit den Füßen nach oben spielen, direkt und indirekt
- Ball mit dem Fuß hochspielen, 1 Drehung um die Längsachse, Ball mit dem Fuß stoppen
- Ball im Sitzen, Liegen, Stehen mit dem Fuß spielen oder prellen
- Ball mit Beinen hin und her spielen, Arme gegengleich oder gleich vorwärts oder rückwärts kreisen
- Beidbeinig Springen und Ball durch die Füße von hinten nach vorne werfen
- Ball von links nach rechts werfen
- Ball vorne hochwerfen und hinter dem Rücken fangen

Übungen mit dem Ball im Stand

- Ball um die Knie, die Hüfte, den Kopf kreisen
- 8er Kreisen um die Knie
- 8er Prellen um die Knie
- Ball vor dem Körper hinunter prellen und hinter dem Körper fangen
- Ball über dem Kopf fallen lassen und hinter dem Kopf fangen
- Ball auf einem Finger drehen
- Ball von einem Arm zum anderen Rollen

- Ball auf dem Kopf, Fuß, balancieren
- Ball gegen die Wand prellen oder mit dem Fuß spielen

Übungen mit Ball und Langbank

- Dribbeln und um die Bank laufen
- Den Ball auf der Bank dribbeln und auf neben der Bank gehen
- Auf der Bank gehen und auf der Bank dribbeln
- Auf der umgedrehten Bank gehen und einen Ball dribbeln
- Auf der umgedrehten Bank gehen und 2 Bälle dribbeln
-

Übungen mit Ball und Laufschiene

- Laufen vorwärts und Ball prellen
- Laufen rückwärts und Ball prellen
- Sidesteps und Ball prellen
- Kreuzschritte vorne und hinten und Ball prellen
- Hopselauf vorwärts und Ball prellen
- Hopselauf rückwärts und Ball prellen
- Vorwärts laufen und Ball um die Hüfte kreisen
- Vorwärts laufen und Ball von links nach rechts werfen
- Vorwärts Laufen und Ball vorwärts hochwerfen und hinter dem Rücken fangen

Übungen mit Ball und Sprungschiene

- Einbeinig Springen und Ball prellen
- Beidbeinig springen und Ball prellen
- Zugeworfenen Ball im Sprung fangen

Übungen mit Ball und Slalom

- vorwärts Laufen und Ball mit dem Fuß dribbeln
- rückwärts Laufen und Ball mit dem Fuß dribbeln
- vorwärts Laufen und Ball prellen
- rückwärts Laufen und Ball prellen
- vorwärts laufen, Ball dribbeln und Ball mit der Hand prellen
- rückwärts laufen, Ball dribbeln und Ball mit der Hand prellen

Übungen mit Ball und Koordinationsleiter

- Durchlaufen und Ball um den Körper kreisen
- Durchlaufen und Ball von links nach rechts werfen
- Rückwärts durchlaufen und 2 Bälle prellen
- Rückwärts durchlaufen und 2 Bälle gegengleich Pellen
- Überkreuzen der Beine und Jonglieren mit 2 oder drei Bällen nach unten oder oben

3.Übungen zu zweit

Bewegung nach vorne, hinten oder seitlich

- Ball zuwerfen und fangen im vorwärts bzw. rückwärts Laufen
- Ball hinter dem Körper zuwerfen
- Ball Boden auf zuwerfen
- Ball mit dem Fuß aus der Luft hin und her spielen
- Ball aus der Luft hin und her köpfeln
- Ball nach einer halben Drehung mit dem Fuß zuspelen oder zu köpfeln
- Einen Ball mit dem Fuß zuspelen, einen Ball mit der Hand zuwerfen

4.Stationenbetrieb

- Koordinationsübungen mit Tennisbällen
- Ball überkreuzt fangen
- Jonglieren nach unten
- Jonglieren nach oben
- Jonglieren gegen die Wand

5.Spielformen










- Fußball Tennis: Ball mit dem Fuß über eine Langbank
- Volleyball über die blaue Turnmatte
- Ball prellen mit der rechten Hand und und Fußball
- Fußball oder Volleyball gegen die Wand
- Handball, alle prellen mit rechts einen Ball und versuchen, mit links zu Passen und ein Tor zu erzielen
- Reifenreihe mit Zuspel, Ballprellen im Reifen
- Stabprellen
- Reaktionsball
- Mehrtore Spiel: Hockey und Fußball
- Prellball: Der Ball wird durch Pellen in ein gegnerisches Feld gespielt, als Netz eignet sich ein Langbank

Weiterführende Literatur:

- <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/963>
- www.fssport.de/texte/heibor.pdf
- sg-coesfeld.de/wp-content/uploads/2014/10/Koordinationsschulung.pdf
- https://www.mobilesport.ch/wp-content/.../09/praxis_2008_38_koordination_d.pdf
- https://seiditricce.com/valore-sport/files/2010/02/per_allenare_la_coordinazione.pdf
- Mobile Sport Praxisbeilage Nummer 16, 2/06

- Mobile Sport Praxisbeilage Nummer 38, 1/08
- www.uni-bielefeld.de/sportunterricht/tipps/tennis/fohlen.pdf

Stundenbild für die Fortbildung Ballkoordination am 19.10.2016 in Tramin

Name: Markus Gögele				
Zeit	Ziel	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte
5-10 min	Begrüßung der Kursteilnehmer, theoretische Einführung	Worum geht es ein Training der Ballkoordination? Methodische Hinweise zum Training der Ballkoordination, theoretischer Input	Frontalunterricht	Keine
5-10 min	Verbesserung der Ballkoordination, Verbesserung der Auge-Hand Koordination, Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit, des Gleichgewichts, der Reaktion, der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit	Die Sportlehrer führen, jeweils alleine, verschiedene Übungen mit Bällen, auch in Kombination mit verschiedenen Laufübungen durch wie: vorwärts laufen, Ball prellen; rückwärts Laufen, Ball prellen, Sidesteps und Ball prellen, Kreuzschritte vorne und hinten und Ball prellen; Hopsertauf vorwärts und Ball prellen, Hopsertauf rückwärts und Ball prellen, Hopsertauf seitlich und Ball prellen, Ball von der linken zur rechten Hand werfen, Ball um den Körper kreisen, Ball zwischen die Beine spielen, Ball vor dem Körper aufwerfen und hinter dem Körper fangen, Ball kniehoch, Hüfthoch, schulterhoch prellen, 2 Bälle gleichzeitig oder gegeneinander prellen, Ball hochwerfen ganze Drehung um die Längsachse und Ball fangen, auf einem Bein vorwärts, rückwärts und seitlich springen und den Ball prellen, prellen im Sitzen, Balancieren des Balles auf dem Kopf und auf dem Fuß, Standwaage und gleichzeitig Ball prellen, Liegestütz und Ball prellen, einbeinige Kniebeuge und Ball prellen, Ball von einem Arm zum anderen Rollen lassen ohne dass er herunterfällt, Wandprellen	Stimreihe, Einzelbetrieb  	30 Gymnastikbälle, 30 Tennisbälle, 10 Basketbälle, 10 Volleybälle, 10 Handbälle
10-15 min	Verbesserung der Ballkoordination, Verbesserung der Auge-Fuß Koordination, Verbesserung des Ball- und Bewegungsgefühls	Ball mit dem Fuß nach vorne und nach hinten bewegen, Ball mit dem Fuß seitlich mitnehmen, Ball mit einem Aufprallen lassen in der Bewegung nach vorne und nach hinten nach oben spielen, Ball direkt nach oben spielen in der Bewegung nach vorne und hinten, Ball hochspielen, ganze Drehung um die Längsachse und Ball wieder mit dem Fuß fangen, Ball mit dem Fuß nach unten spielen, über den Ball eine ganze Drehung machen und wieder nach vorne laufen	Stimreihe, Einzelbetrieb 	30 Gymnastikbälle, 30 Fußbälle
10-15 min	Verbesserung der Ballkoordination, Verbesserung der Auge- Hand sowie der Auge-Fuß Koordination zu zweit, Verbesserung der Ballsicherheit, Verbesserung von Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Orientierung, Differenzierung	Verschiedene Übungen in der Bewegung nach vorne, nach hinten und seitlich zu zweit, mit Überkreuzen, Sidesteps, Hopsertauf, mit Überkopfpas, Brustpass, bodenauf, Ball hinter dem Körper werfen und fangen, Ball zwischen die Beine werfen und fangen, Ball mit dem Fuß zuspülen und fangen, unterschiedliche Bälle mit dem Fuß zuspülen und fangen, einen Ball Pritschen oder Baggern, einen Ball mit dem Fuß zuspülen, den Ball zusammen in der Bewegung zuköpfeln oder zuspülen, ohne dass er auf den Boden fällt, Ball im Sitzen mit dem Fuß zum Partner spielen, Ball im Sitzen zum Partner Köpfen, Ball im Springen auf einem oder beiden Beinen mit Überkopfpas oder Brustpass hin und her spielen, Ball mit dem Fuß zuspülen und gleichzeitig einen Tennisball zuwerfen, Standwaage und Ball zuwerfen	Sportlehrer bewegen sich zu zweit frei in der Halle, Paarweises Üben  	30 Gymnastikbälle, 15 Fußbälle
10-15 min	Verbessern der Auge-Hand sowie der Auge-Beinkoordination, Verbessern der Ballkoordination mit Tennisbällen, Verbesserung der Einfach- und Wahlreaktion und der Entscheidungsfähigkeit	Ball mit beiden Händen nebeneinander aufwerfen, Überkreuz fangen, Ball überkreuz aufwerfen, mit beiden Händen nebeneinander fangen, einen Ball prellen, einen Ball mit dem Fuß nach unten prellen, zwei Bälle zugleich prellen, 2 Bälle gegeneinander prellen, einen Ball prellen, einen aufwerfen, mit 2 Bällen zugleich prellen und durch die Koordinationsleiter laufen, mit 2 Bällen gegeneinander prellen und durch die Koordinationsleiter laufen, Jonglieren in der Fortbewegung mit 3 Bällen nach oben, Jonglieren auf der Stelle mit 3 Bällen nach unten, Reaktionsspiel gegen die Wand, der Sportlehrer vor der Wand versucht, den Ball zu fangen, Jonglieren mit 3 Bällen gegen die Wand, Jonglieren des Balles mit dem Fuß bodenauf, direkt oder gegen die Wand, Reaktionsspiel: auf hopp umdrehen, wenn der Ball ein Tennisball ist Ball mit der linken Hand fangen (Auge Hand Reaktion), den Gymnastikball mit dem rechten Fuß zurückspielen (Auge Fuß Reaktion)	Sportlehrer bewegen sich frei in der Halle 1  	90 Tennisbälle, 15 Gymnastikbälle
10-15 min	Verbesserung der Ballkoordination, Verbesserung des Gleichgewichts	Station 1: 3 Sportlehrer: Auf einem Swissball Sitzen oder Knien und versuchen, den Ball mit dem freien Arm zurückzuwerfen, 3 Sportlehrer: Stehen mit einem Bein auf einer instabilen Unterlage und spielen den Ball mit dem Fuß zu, bei Halbzeit Wechsel; Station 2: Slalomdribbeln mit dem Fuß und gleichzeitig Ball prellen, Station 3: Pellen über die Langbank mit gegenseitigem Pellen von 2 unterschiedlichen Bällen in der Bewegung nach vorne und nach hinten und mit einer Drehung um die Längsachse, Station 3: Pritschen auf der Schmalseite der Langbank, Station 4: Reifenreihe mit Zuspül, unterschiedliche Farben bedeuten unterschiedliche Bewegungsaufgaben, roter Ball: mit rechts fangen, blauer Ball: mit links Fangen; Station 5: Ball mit dem Fuß gegen eine Wand spielen, zuerst Tennisball, dann Gymnastikball, dann Fußball, auchstehend auf einer Langbank	Stationenbetrieb 	3 instabile Unterlagen (Balancekissen oder Bosubal), 3 Swissbälle, 3 Gymnastikbälle, 12 Slalomstangen und 12 Befestigungen), 2 Langbänke, 3 Volleybälle, 8 Reifen, 3 Tennisbälle, 5 Gymnastikbälle, 3 Fußbälle, 1 Langbank
20-25 min	Spielerische Verbesserung der Ballkoordination, Verbesserung der Antizipation	Spiel 1: Fußballtennis; Spiel 2: Volleyball mit blauer Matte als Netz, Spiel 3: Mehrtorespiel: Hockey und Fußball, Spiel 4: Minitenis, Spiel 5: Handball, aber mit der rechten Hand wir während dem Spielen ein Ball geprellt, und der Ball wird mit der linken Hand aufs Tor geworfen alle 5 Minuten erfolgt ein Stationenwechsel	Spiel (5 Stationen) 	1 Fußball, ein Barren mit blauer Matte dazwischen als Netz, 1 Volleyball, 6 Minitenisschläger, 4 Schaumgummibälle, 7 Handbälle, 3 Schleifen, 5 Kästen, 6 Hockeyschläger, 1 Hockeyball, 4 Langbänke, 2 Hockeytore