



# PRAXIS *ideen*

68

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



## Ballkoordination

Praxisempfehlungen für Fortgeschrittene

Christian Kröger

# INHALT

## **Kapitel 1 Einleitung 5**

- 1.1 Neurobiologische Grundlagen ..... 7
- 1.2 Ballkoordination:  
Ein Training mit erhöhtem Anforderungsniveau..... 13
- 1.3 Ausgewählte Gestaltungsgrundsätze..... 19

## **Kapitel 2 Praxiskatalog 21**

- 2.1 Zur Struktur der Übungen..... 22
- 2.2 Register ..... 23
- 2.3 Einzelübungen..... 25
- 2.4 Partnerübungen ..... 53
- 2.5 Gruppenübungen..... 114
- Literatur ..... 127

## **Bonusmaterial**

- Übersicht aller Übungen
- Begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung

## 2.1 Zur Struktur der Übungen

Die folgenden Praxisbeispiele repräsentieren die Sozialformen Einzelübung, Partnerübung und Gruppenübung. Die „Idee der Übung“, quasi der Untertitel, dient dazu, einen schnellen, groben Überblick zum jeweiligen Inhalt der Übungen zu bekommen. Folgende Informationen können dem Übersichtsrastrer im Kopfteil jeder Übung entnommen werden:

### Informationen

- Name der Übung
- Idee der Übung
- Komplexitätsgrad
- Druckbedingungen (Zeit oder Präzision; zweitrangige untergeordnete Druckbedingung)

Das Grundmuster in allen Übungsformen enthält Informationen über:

### Grundmuster

- Ausgangssituation ...
  - des Übenden: stabil/labil; Blickwinkel zum Geschehen (seitlich/frontal/rückwärts); in Bewegung/im Stand
  - (eventuell) des Partners: Position in Bezug zum Übenden (Blickkontakt/kein Blickkontakt); in Bewegung/feste Position
- Art des Anspiels ...
  - vom Partner oder selbst angespielt; schnell/langsam; rollend/prellend (ein Kontakt oder mehrere Kontakte)/Flugball; eventuelle Ansagen mit einfachem oder mehrfachem Informationsgehalt
- Art des Ballhandlings:
  - Körperteil (Hand/Arm/Brust/Oberschenkel/Fuß/Kopf/...); ggf. mit Schläger
  - in Bewegung (im Lauf/im Sprung/gewohnte Bewegung/ungegewohnte Bewegung)/in Ruhe wie im Stand/sitzend/Bauchlage/Rückenlage/...)
  - Ballfrequenz (ein Kontakt/mehrfach Kontakt)
  - Verarbeitung der Informationen; darauf abgestimmte Auswahlmöglichkeiten der folgenden Handlungsaktionen
- Folgehandlung:
  - Abspiel
  - Ballfolge
  - Abschlussaktion

*Diese Informationen müssen zu einer oder mehreren, den Aufgabenstellungen entsprechenden, zielführenden Handlungen verarbeitet werden!*

**Schwierigkeitsgrad** Der Komplexitätsgrad wird mittels Schwierigkeitsstufen unterschieden. Hierbei bedeuten fünf Sterne maximale Schwierigkeit und dementsprechend ein Stern minimale Schwierigkeit. Folgende Kriterien wurden dafür zur Einordnung verwendet: *Klarheit über eintretende Folgehandlung oder eventuelle Mehrfachauswahl der folgenden Handlungsaktionen, Komplexität der Mehrfachauswahl, ungewohnte bzw. gewohnte Bewegungen und Bewegungsverbindungen, Niveau des Zeitdrucks, Niveau der Präzisionsanforderung, Anzahl der Konzentrationspunkte, eventuelle Ablenkungen und Anzahl der angesprochenen Rezeptoren.* Innerhalb der Variationen wurde der Komplexitätsgrad graphisch durch die entsprechend gefärbten Sterne gekennzeichnet. Der Schwierigkeitsgrad einiger Übungen ist extrem hoch. Speziell bei diesen Übungen ist es wichtig, sich viel Zeit zu nehmen. Dabei sind jedoch immer die Angaben zu den einzelnen Auswahlmöglichkeiten (Variationen) einzubeziehen, damit sich der Spieler nicht auf bestimmte Muster einstellt und im Kopf flexibel entscheiden kann. Denn gerade das soll ja auch im Fokus stehen.

## 2.2 Register

In den folgenden Tabellen 1 bis 4 sind die in diesem Übungskatalog beschriebenen Übungen anhand von Schwierigkeitsniveau, Anforderungskategorien, Ballfertigkeiten und Sozialform sortiert. Dies ermöglicht ein schnelles und zielgerichtetes Suchen nach passenden Übungsformen für ein effektives Training.

Tab. 1: Register nach Schwierigkeitsgrad

Schwierigkeitsgrad	Nummer der Übung
★	10, 26, 90, 93, 99, 100, 101
★★	1, 2, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 41, 42, 43, 44, 45, 53, 55, 58, 60, 61, 64, 68, 87, 94, 95, 98, 102
★★★	3, 4, 5, 9, 11, 12, 19, 20, 22, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 59, 62, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 74, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 88, 91, 92, 96
★★★★	6, 14, 23, 38, 39, 40, 63, 69, 75, 76, 77, 79, 82, 89, 97
★★★★★	24

Anm.: Nur bezogen auf die Grundform, nicht auf die Variationen

Tab. 2: Register nach Anforderungskategorien

Anforderungskategorien	Nummer der Übung
Zeitdruck	1, 7, 13, 20, 29, 31, 34, 53, 58, 59, 66, 68, 101
Präzisionsdruck	10, 15, 16, 22, 26, 28, 41, 42, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 60, 61, 63, 67, 72, 73, 78, 87, 95
Variabilitätsanforderungen unter Zeitdruck	8, 30, 32, 33, 36, 90, 99, 100, 102
Variabilitätsanforderungen unter Präzisionsdruck	5, 12, 27, 43, 48, 50, 55, 57, 71, 83, 84, 88, 95, 97
Komplexitätsanforderungen unter Zeitdruck	2, 3, 14, 25, 35, 64, 85, 91
Komplexitätsanforderungen unter Präzisionsdruck	17, 44, 62
Organisationsanforderungen unter Zeitdruck	4, 9, 18, 19, 37, 38, 39, 40, 54, 65, 69, 80, 81, 82, 86, 92
Organisationsanforderungen unter Präzisionsdruck	6, 11, 21, 23, 24, 56, 70, 74, 75, 76, 77, 79, 89, 94, 96, 98

Tab. 3: Register nach Kategorien von Ballfertigkeiten

Ballfertigkeiten	Nummer der Übung
Werfen & Fangen	1–6, 29–52, 90–97
Prellen mit Hand/Händen	7–12, 53–57, 98
Fußhandling (Rollen, Dribbling, Pass, Zielschuss)	13–17, 58–63
Kombinierte Anforderungen: Hand/Fuß	18–24, 64–77, 99–102
Spezielle Ballfertigkeiten (Baggern, Balancieren etc.)	25–28, 78–89

Tab. 4: Register nach Aufgabentyp

Aufgabentyp	Nummer der Übung
Einzelaufgabe	1–28
Partneraufgabe	29–89
Gruppenaufgabe	90–102

Ein besonderer Dank gebührt den Sportstudierenden der Kieler Universität für deren konstruktive Kooperation.

1

## Parallel Action

Betonte Lateralität

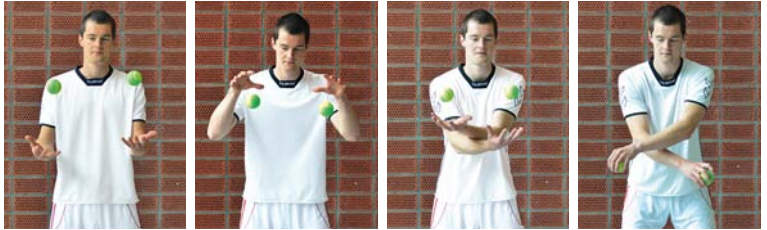
Zeitdruck

Schwierigkeitsgrad



### Material/Aufbau

Jeweils ein Jonglierball pro Hand.



### Ablauf

Der Spieler wirft sich die Bälle senkrecht selber an. Dabei gibt der Übungsleiter verschiedene Variations- und Kombinationsmöglichkeiten vor:

- Beide Bälle von unten (mit nach oben geöffneten Handflächen) fangen.
- Beide Bälle von oben (mit nach unten geöffneten Handflächen) fangen.
- Beide Bälle von unten, überkreuz (rechte Hand geht über linke Hand) fangen.
- Beide Bälle von unten, überkreuz (linke Hand geht über rechte Hand) fangen.

### Variationen

- Rechte Hand fängt von oben, linke Hand fängt von unten oder anders herum (Kombinieren mit überkreuz Fangen, beide Möglichkeiten). ★★
- Die Übungen werden durch Signalwörter vorgegeben. ★★
- Jeweils beim Überkreuz-Fangen auch die Beine überkreuzen (oder beim parallel Fangen Beine überkreuzen). ★★★
- Fangtechniken koppeln mit Ausfallschritten nach vorne (links vor, rechts vor); dabei abwechselnd links vor und rechts vor. ★★★
- Mit den Beinen zwischen Überkreuzen und Ausfallschritt in folgender Abfolge wechseln: parallel – über Kreuz – parallel – Ausfallschritt – parallel – über Kreuz – ... ★★★

## Lost of Orientation

Fangen unter Orientierungsbedingungen

### Zeitdruck

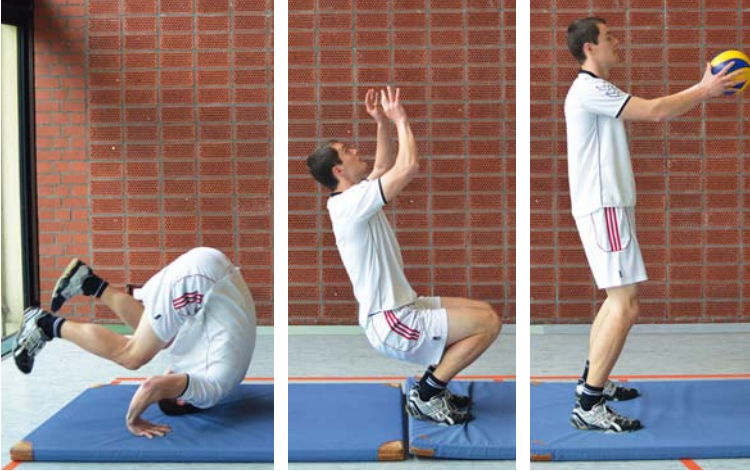
Komplexitätsanforderung

Schwierigkeitsgrad



Der Spieler befindet sich, je nach Aufgabe, stehend oder liegend auf einer Matte.

Material/Aufbau



Der Spieler muss sich einen Ball so anwerfen, dass er ihn jeweils nach Ausführung einer Rolle wieder fangen kann.

Ablauf

- Rolle Vorwärts
- Rolle Rückwärts
- Seitliche Rollen (links herum, rechts herum)



- Drehrichtung bei seitlichen Rollen wird akustisch oder optisch angegeben.



Variation

3

**Hoops Run**

Reifenbahn auf verschiedene Arten durchlaufen

**Zeitdruck**

Komplexitätsanforderung

Schwierigkeitsgrad



**Material/Aufbau**

6–8 Gymnastikreifen versetzt hintereinanderlegen.



**Ablauf**

Mit jeweils einem Kontakt durch die Reifen laufen und vorher einen Ball so hochwerfen, dass er am Ende aufgefangen werden kann.

**Variationen**

- Anzahl der Reifen erhöhen. ★★★
- Ball in einer bestimmten Reifenfarbe fangen. ★★★★
- Während die Reifen durchlaufen werden, werden mehrere Doppelpässe gespielt (links/rechts); hierbei reichen 3–4 Reifen. ★★★★
- Nach dem Ballanwurf Zusatzaufgaben wie mit beiden Händen den Boden berühren, ganze Drehung, Rolle vorwärts. ★★★★
- Vor dem Fangen mit beiden Händen den Boden berühren oder v. a. m. ★★★★



## Chimney Sweeper

Wurfkombination mit kleinen Bällen

### Präzisionsdruck

Organisationsanforderung

Schwierigkeitsgrad



2 Koordinationsleitern hintereinandergelegt, 2 kleine Bälle.

Material/Aufbau



Spieleerin A hat jeweils einen kleinen Ball in jeder Hand und wirft sich diese mind. 10 cm senkrecht nach oben, sodass diese mit gekreuzten Armen wieder auffangen können. Währenddessen überquert die Spieleerin die Koordinationsleiter mit einer bestimmten Schrittcombination – z. B. Doppeltippschritte.

Ablauf

- Wechseln der Laufrichtung (akustische Signale). ★★★
- Abdecken eines Auges. ★★★★★

Variationen