



Aargauischer
Fussballverband

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN





Aargauischer
Fussballverband

Begriff (Jürgen Weineck – 1980)

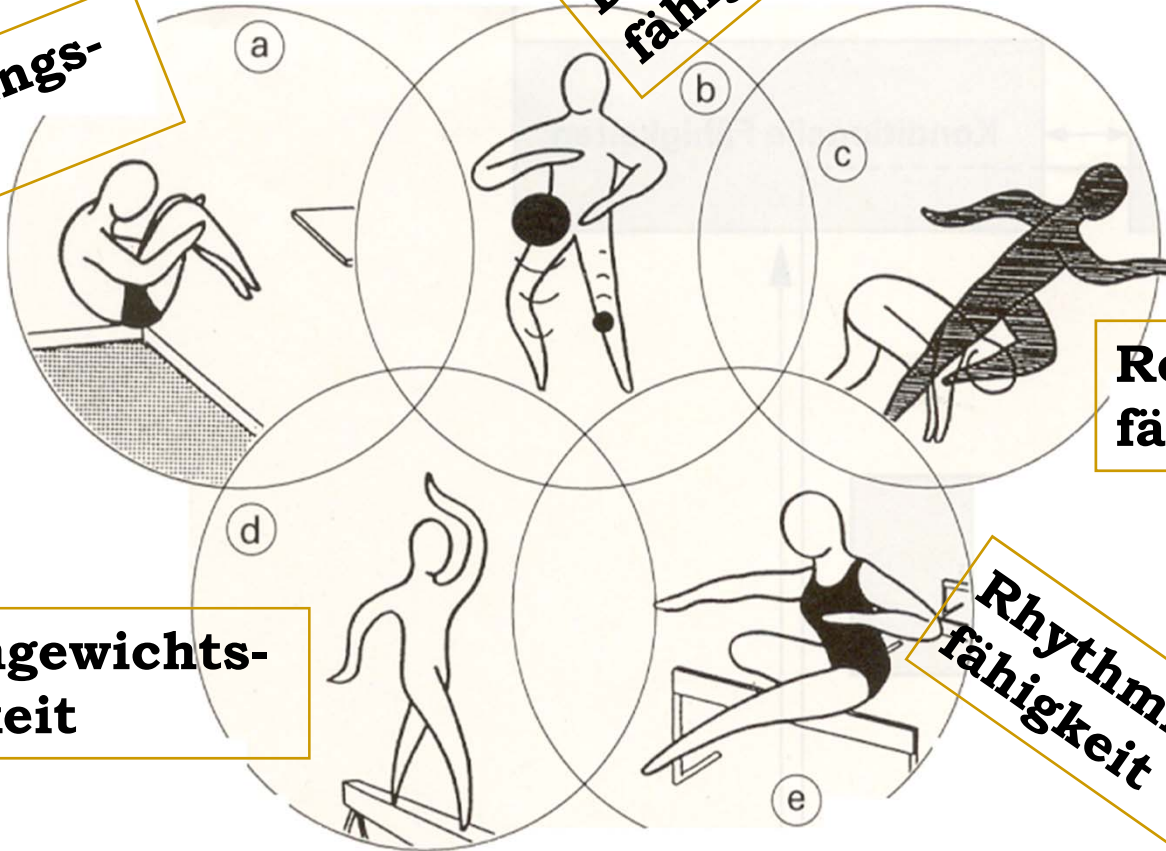
« Als koordinative Fähigkeiten sind die Voraussetzungen des Sportlers zur Bewegungssteuerung und – regelung zu verstehen. Sie befähigen ihn, motorische Aktionen in vorhersehbaren (sterotypen) und unvorhersehbaren (Anpassung) Situationen zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. »



Aargauischer
Fussballverband

**Differenzierungs-
fähigkeit**

**Orientierungs-
fähigkeit**



**Reaktions-
fähigkeit**

**Gleichgewichts-
fähigkeit**

**Rhythmisierungs-
fähigkeit**



Aargauischer Fussballverband

Ideales Lernalter: 8-12 (Reaktion ab 8 / Orientierung ab 12)





Aargauischer Fussballverband

Lernalter

ALTER		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	Fertigkeiten										
	Orientierung										
	Differenzierung										
	Reaktion										
	Gleichgewicht										
	Rhythmus										



Aargauischer
Fussballverband

Orientierungsfähigkeit

Die **Orientierungsfähigkeit** ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen.

Beispiele: Freistellen im Spiel; auf der Skipiste neben ander fahren; sich bei Körperrotationen orientieren usw.



Aargauischer
Fussballverband

Gleichgewicht

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.

Beispiele: auf einer Schwebekante zu balancieren; nach einer Rolle vw. Den Stand halten; im Handstand einige Zeit stehen usw.

Im Fussball nach einem Kopfball bei der Landung das Gleichgewicht wieder finden



Aargauischer
Fussballverband

Rhythmisierungsfähigkeit

Die **Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit** ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

Beispiele: sich nach Musik bewegen; einen Anlauf rhythmisch gestalten; auf Langlaufski oder Rollerblades skaten usw.

Im Fussball 1:1 in der Defensive, oder Offensive



Aargauischer
Fussballverband

Reaktionsfähigkeit

Die **Reaktionsfähigkeit** ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu reagieren.

Beispiele: auf ein Signal hin starten; auf unvorhergesehene Situationen geschickt zu reagieren; Bälle als Torwart abwehren usw.

Als Fussballer schnell auf eine Aktion antworten, Abpraller, Zweikampf etc.



Aargauischer
Fussballverband

Differenzierungsfähigkeit

Die **Differenzierungsfähigkeit** ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen.

Beispiele: ein harten oder weichen Pass spielen; auf dem Minitrampolin abfedern; das Tempo variieren usw.



Aargauischer
Fussballverband

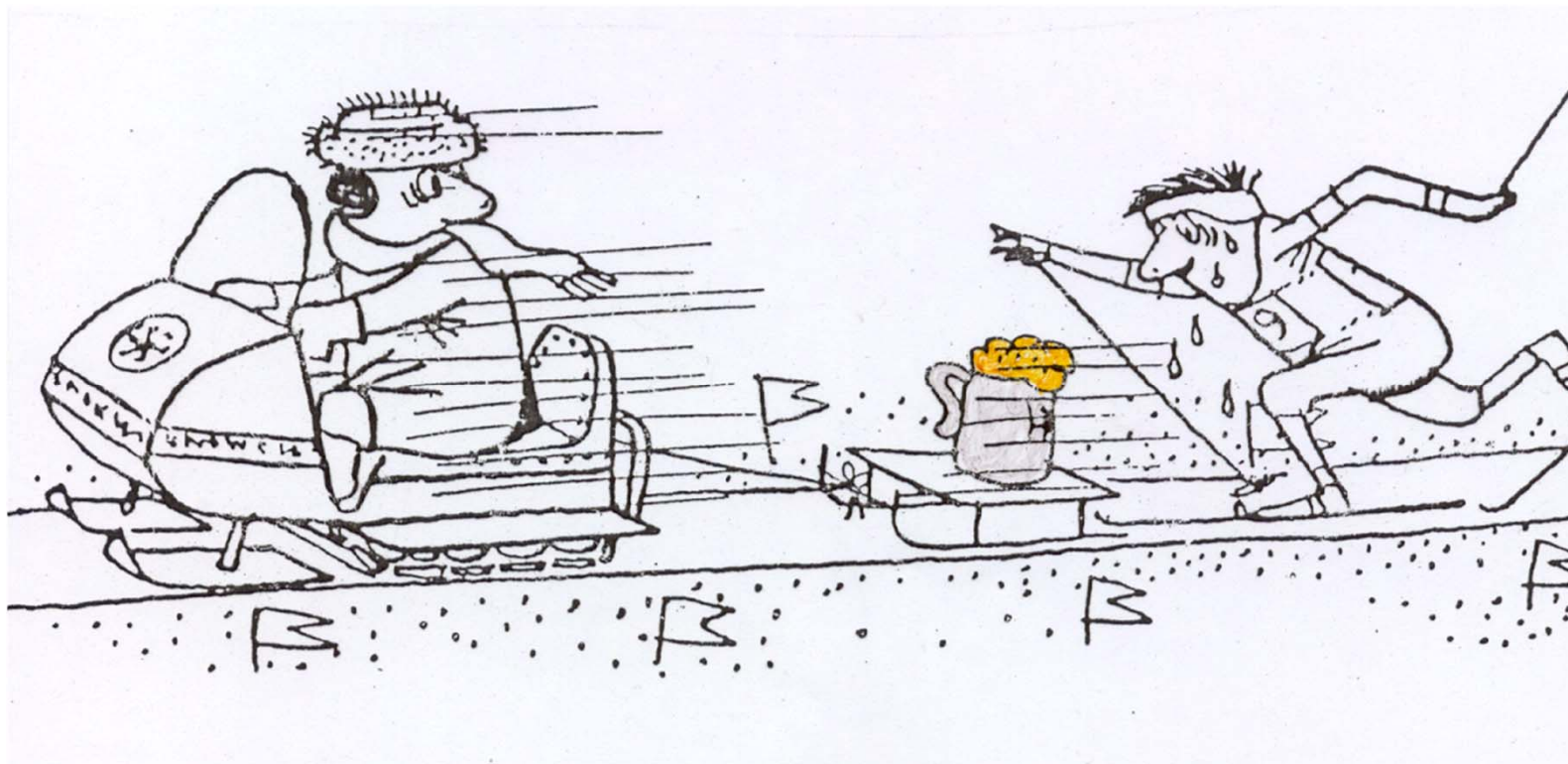
Wer hat gut aufgepasst?

Kleiner TEST



Aargauischer
Fussballverband

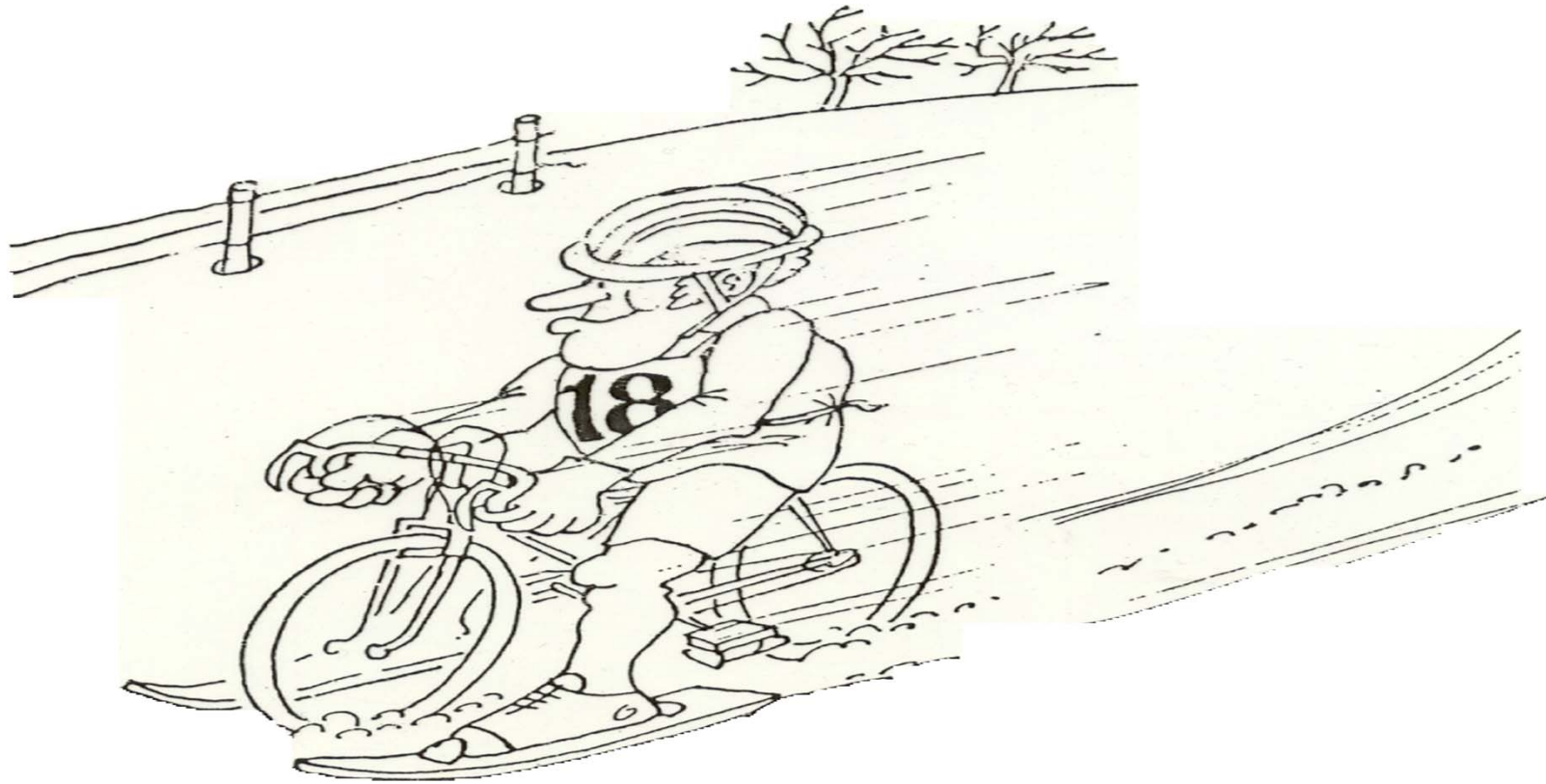
Rhythmisierungsfähigkeit





Aargauischer
Fussballverband

Gleichgewicht





Aargauischer
Fussballverband

Orientierungsfähigkeit

