Koordination

Koordination/Schnelligkeit/Kraft

Bietet sich nach dem Aufwärmspiel an.

1. Mobi&Stabi WarmUp - Komplexes Aktivierungsprogramm für Beweglichkeit, Schnellkraft und Koordination
2. Flinke Füße & stabile Beine - Sprünge + Sprints für deine Schnelligkeit
3. Schnelligkeitstraining mit Ball - wie du deine Handlungsschnelligkeit steigerst
4. Koordinations- und Schnelligkeitstraining mit Hütchen - wie wir Volleyballer agiler werden
5. Mehr Hütchen-Drills für flinke Füße - Koordination mit Hütchen und Ball
6. Wie du schnelle Füße und Wendigkeit trainierst...
7. Mehr Koordinations-Leiter-Drills für mehr Abwechslung
8. Kopf vs Fuss - kreative Koordination mit Anspruch und Spass
9. Schnelligkeitstraining im Volleyball - Praxisteil des NWVV C-Trainer LS 2018
10. Koordination und Schnelligkeit - VCO Schwerin
11. Schnelligkeit und Reaktion - Andrea Giani
12. Kopf und Körper fordern - Konzentrationsausdauer und Ballkontrolle verbessern
13. Trainingsstart Part2: Ballgewöhnung

Life Kinetik

Aus dem Buch *Life Kinetik* von Horst Lutz. Im Prinzip versucht die Life Kinetik verschiedene Bereiche des Gehirns zu vernetzen und so die kognitiven Leistungen zu verbessern und zu beschleunigen. Klassiker ist zum Beispiel, mit einer Hand einen Volleyball zu prellen und mit der anderen Hand einen Tennisball hochzuwerfen. Dies kann dann mit weiteren Schrittfolgen oder Rechenaufgaben weiter erschwert werden. Sinn des Ganzen ist nicht, etwas zu können, sondern etwas zu lernen. Lutz empfiehlt auch, die Schwierigekeit zu erhöhen, sobald die Erfolgsrate 70% überschreitet.

Dazu gibt es ein paar Seiten zum Üben der Reaktionsschnelligkeit:

1. Auf die Farben Blau und Rot reagieren
2. Auf die Farben Blau und Rot reagieren, auf Speed
3. Zahlen zwischen 0 und 9, einfarbig
4. Zahlen zwischen 0 und 9, rot oder blau
5. 4 Farben als Worte, in 4 Farben
6. 4 Farben als Worte, in 4 Farben, auf Speed
7. 4 Farben als Worte, in 4 Farben, mit 4 Hintergründen
8. Pfeile links/rechts
9. Pfeile oben/unten
10. Pfeile oben/unten/rechts/links
11. Pfeile rechts/links und rot/grün
12. Pfeile oben/unten und rot/grün
13. Pfeile oben/unten/rechts/links und rot/grün

Koordinationstraining mit Bällen

Clipcoach-Sammlung mit kurzen Film-Sequenzen zu Übungen beim Volleyball

- Pritschen
- Baggern
- Schlagen
- Komplexübung
- Spiel
- Ballkontrolle

Noch zu beschreibende Videos:

Koordinationstraining mit Leiter und Ball - partnerweise trainieren mit Spaß und Ehrgeiz

Koordinationstraining mit Leiter und Ball 2 - herausfordernde Aufgaben meistern

Mehr Koordinations-Leiter-Drills für mehr Abwechslung

Seiten des BVV

Auf den Seiten des Trainerportals sind Koordinationsübungen mit Mia Stauß.

1. Kurzer Trailer, dazu gibt es ein PDF mit den Beschreibungen
2. Workout mit Kreuz und Ball
3. Workout mit Quadrat und Ball
4. Koordinatives Yoga Workout

Speedclub Deutschland

Dies ist eine Sammlung von Übungen von Athletiktrainern.

- Lauf-ABC 4er-Übung
- Liniensprung mit Augen- oder Kopfbewegung
- Liniensprung Kreuz-Parallel mit Rotation
- Liniensprung Rechts-Links-Beide mit Armschwung
- Liniensprung Rechts-Links-Beide mit 4 Kopf- oder Augenbewegungen

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:start

Last update: **2023/10/29 11:28**