

# 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 steigertest](#)
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](#)

## 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 Schwierigkeit 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](#)

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](#)
- [Linien sprung mit Augen- oder Kopfbewegung](#)
- [Linien sprung Kreuz-Parallel mit Rotation](#)
- [Linien sprung Rechts-Links-Beide mit Armschwung](#)
- [Linien sprung 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&rev=1615438007>

Last update: **2025/04/17 05:39**

