

Buchtipp: Optimales Koordinationstraining im Fussball

Dieses Buch beschreibt das altersgerechte Koordinationstraining für den Fussballnachwuchs. Das erfahrene Autoren-Team geht dabei auf die Ziele, Inhalte und Methoden eines optimalen Koordinationstrainings für den Fussball ein.



Im Mittelpunkt steht eine kreative, vielseitige und kindgerechte Schulung der im Fussball so wichtigen Koordination – abgestimmt auf die verschiedenen Alters- und Leistungsklassen. Dafür wurden die neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse umfassend aufgearbeitet und auf das Training im Nachwuchsbereich übertragen.

Ein umfangreicher Praxisteil bietet – ausgehend von diesem theoretischen Wissen – mehr als 100 Spiel- und Übungsformen, mit Variationen zu zahlreichen Übungen. Somit verfügt der Trainer über einen Fundus an vielfältigen Übungen und Spielen mit grossem koordinativem und kreativem Potenzial, denn Ballgefühl und Ballkontrolle wollen früh geübt sein.

Das Buch richtet sich an Trainer, Sportlehrer und Übungsleiter, aber auch an Sportstudenten und Dozenten der Universitäten sowie Pädagogischen Hochschulen.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Weineck, J.; Memmert, D.; Uhing, M. (2012): Optimales Koordinationstraining im Fussball. Sportwissenschaftliche Grundlagen und ihre praktische Umsetzung. Balingen: Spitta Verlag.

Quelle: Spitta Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO