

Rezension in der Zeitschrift „Sport & Spiel“ 1/2018

Christian Kröger

Ballkoordination. Praxisempfehlungen für Fortgeschrittene

Hofmann Verlag 2017

ISBN 978-3-7780-2681-6

128 Seiten; 14,90 €

Das vorliegende Buch aus der Schriftenreihe „Praxisideen“ stellt eine Erweiterung der Bände „Ballschule“ (Band 1) und „Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter“ (Band 62) dar. Verfasst hat es der Herausgeber der Schriftenreihe und Akademische Oberrat der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Dr. Christian Kröger. Mehr als 100 Übungen zur Förderung der Ballkoordination für Fortgeschrittene bietet der Autor Trainern und Sportlehrenden hier an.

Auf den ersten 15 Seiten des Buches führt der Autor in die neurobiologischen Grundlagen für die Steuerung von Bewegung ein. Deutlich wird, dass die neueren Ergebnisse der Gehirnforschung ihre Spuren bei der Gestaltung des Trainings koordinativer Fähigkeiten hinterlassen. Sie führen Kröger zu der Formel, dass sich Koordinationstraining mit erhöhtem Anforderungsniveau zusammensetzt aus: Ballkontrolle + Infokontrolle + Druckkontrolle + Denkkontrolle. Ausführlich und verständlich wird erläutert, was sich im Einzelnen hinter dieser Formel verbirgt und zu welchen Konsequenzen es bei der Gestaltung der Bewegungsaufgaben

führt. Als wichtigsten Grundsatz für das Koordinationstraining hält Kröger zusammenfassend fest: „Overstep your limits.“

Im nachfolgenden Praxiskatalog wird jede der 101 Übungen auf einer Seite mit Name und Idee, Komplexitätsgrad und Druckbedingungen vorgestellt. Mehrere farbige Fotos veranschaulichen den detailliert und verständlich beschriebenen Ablauf der Übungen. Weitere Variationsvorschläge sind zumeist mit einer Erhöhung der Komplexität verbunden. Die meisten Übungen sind Partneraufgaben, 28 sind Einzelaufgaben und 12 für Gruppen von 3 bis 10 Spielern konzipiert. Der Materialaufwand für die Übungen bleibt überschaubar: neben unterschiedlichen Bällen sind Reifen, Matten, Koordinationsleiter, verschiedenfarbige Gymnastikstäbe, Bänke und kleine Kästen erforderlich.

Fazit: Die hier sehr anschaulich vorgestellten Übungen sind ein großer Ideenpool für Lehrende und Trainer und stellen Sportlerinnen und Sportler vor große koordinative Herausforderungen, die sie immer wieder an ihr Limit führen werden.

BALLKOORDINATION

Das hier vorgestellte Buch lehnt sich inhaltlich an die Bände „Ballschule“ (Roth & Kröger, 5. Auflage 2015) und „Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter“ (Kröger & Roth, 2014) an, die in der Reihe PRAXISideen des Hofmann-Verlags als Bände

1 und 62 erschienen sind. Im Fokus steht in dieser Publikation das Training der Ballkoordination.

Zielgruppe sind sowohl Übungsleiter und Trainer im Bereich Sportspiele, die mit sehr talentierten Kindern und Jugendlichen arbeiten, als auch Lehrkräfte im Fach Sport. Sie finden in „Ballkoordination“ zahlreiche Aufgabenstellungen mit verschiedenen Bällen vor, die jeweils ausführlich erläutert und mittels Fotos veranschaulicht werden.

Autor Dr. Christian Kröger hat das Buch in zwei große Kapitel unterteilt: Den Auftakt macht die Einleitung, in deren Rahmen ein Exkurs zu neurobiologischen Grundlagen erfolgt, „auf eine methodische Grundformel zur Schulung der Koordination unter erhöhten Anforderungen“, d. h., für den „oberen Leistungsbereich“, eingegangen wird und „einige Gestaltungsprinzipien“ (Variationen, konkrete Aufgabenstellungen etc.) im Vordergrund stehen.

Den Schwerpunkt bildet Kapitel 2 mit seinem „umfangreichen Katalog von Übungsformen für die Praxis von fortgeschrittenen Sporttreibenden aller Sportarten“. Als Bonusmaterial hält der Verfasser eine Übersicht aller Übungen und „begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung“ bereit.

Alle Übungen werden nach dem gleichen Muster vorgestellt: Der Leser erfährt, welches Ziel mit der jeweiligen Übung verbunden ist, welche Druckbedingungen primär vorherrschen (Zeitdruck oder Präzisionsdruck), welchen Schwierigkeitsgrad die Übung hat, welches Material zur Durchführung benötigt wird, wie der Aufbau zu erfolgen hat, wie die Übung abläuft und welche Möglichkeiten zur Variation bestehen.

Hilfreich sind nicht zuletzt die Register (nach Anforderungskategorien, nach Kategorien von Ballfertigkeiten etc.), die dem Katalog von Übungsformen als Übersicht vorgeschaltet sind.

Claudia Pauli

Ballkoordination
Praxisempfehlungen für Fortgeschrittene
Christian Kröger
Reihe: PRAXISideen – Schriftenreihe für Bewegung,
Spiel und Sport
Band: 68
Hofmann-Verlag, 2017
ISBN: 978-3-7780-2681-6
Preis: 14,90 Euro

BALLKOORDINATION

Das hier vorgestellte Buch lehnt sich inhaltlich an die Bände „Ballschule“ (Roth & Kröger, 5. Auflage 2015) und „Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter“ (Kröger & Roth, 2014) an, die in der Reihe PRAXISideen des Hofmann-Verlags als Bände 1 und 62 erschienen sind. Im Fokus steht in dieser Publikation das Training der Ballkoordination.

Zielgruppe sind sowohl Übungsleiter und Trainer im Bereich Sportspiele, die mit sehr talentierten Kindern und Jugendlichen arbeiten, als auch Lehrkräfte im Fach Sport. Sie finden in „Ballkoordination“ zahlreiche Aufgabenstellungen mit verschiedenen Bällen vor, die jeweils ausführlich erläutert und mittels Fotos veranschaulicht werden.

Autor Dr. Christian Kröger hat das Buch in zwei große Kapitel unterteilt: Den Auftakt macht die Einleitung, in deren Rahmen ein Exkurs zu neurobiologischen Grundlagen erfolgt, „auf eine methodische Grundformel zur Schulung der Koordination unter erhöhten Anforderungen“, d. h., für den „oberen Leistungsbereich“, eingegangen wird und „einige Gestaltungsprinzipien“ (Variationen, konkrete Aufgabenstellungen etc.) im Vordergrund stehen.

Den Schwerpunkt bildet Kapitel 2 mit seinem „umfangreichen Katalog von Übungsformen für die Praxis von fortgeschrittenen Sporttreibenden aller Spielsportarten“. Als Bonusmaterial hält der Verfasser eine Übersicht aller Übungen und „begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung“ bereit.

Alle Übungen werden nach dem gleichen Muster vorgestellt: Der Leser erfährt, welches Ziel mit der jeweiligen Übung verbunden ist, welche Druckbedingungen primär vorherrschen (Zeitdruck oder Präzisionsdruck), welchen Schwierigkeitsgrad die Übung hat, welches Material zur Durchführung benötigt wird, wie der Aufbau zu erfolgen hat, wie die Übung abläuft und welche Möglichkeiten zur Variation bestehen.

Hilfreich sind nicht zuletzt die Register (nach Anforderungskategorien, nach Kategorien von Ballfertigkeiten etc.), die dem Katalog von Übungsformen als Übersicht vorgeschaltet sind.

Claudia Pauli

Ballkoordination

Praxisempfehlungen

für Fortgeschrittene

Christian Kröger

Reihe: PRAXISideen –

Schriftenreihe für Bewegung,

Spiel und Sport

Band: 68

Hofmann-Verlag, 2017

ISBN: 978-3-7780-2681-6

Preis: 14,90 Euro

Reihe PRAXISideen, Band 68 · Christian Kröger

Ballkoordination

Praxisempfehlungen für Fortgeschrittene

In Anlehnung an die Bände „Ballschule“ (Roth & Kröger, 2015) und „Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter“ (Kröger & Roth, 2014) orientiert sich dieser Band am Training der Ballkoordination. Diese Publikation beinhaltet eine Vielzahl von praktischen Aufgabenstellungen mit verschiedenen Bällen für besonders talentierte Kinder und Jugendliche.

Dieser Band wendet sich an Übungsleiter und Trainer aus allen Sportspielen sowie an Sportlehrkräfte.

2017. DIN A5, 128 Seiten

ISBN 978-3-7780-2681-6

Bestell-Nr. 2681, Euro 14.90

E-Book auf sportfachbuch.de, Euro 11.90

Hofmann-Verlag: www.hofmann-verlag.de