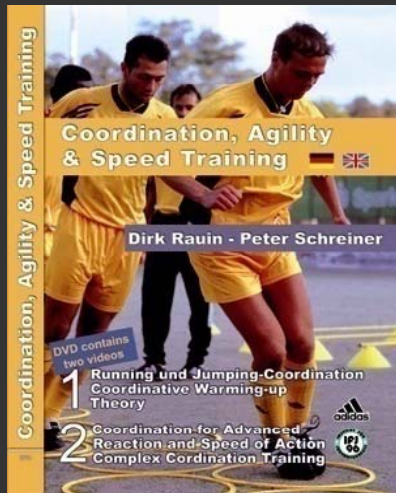
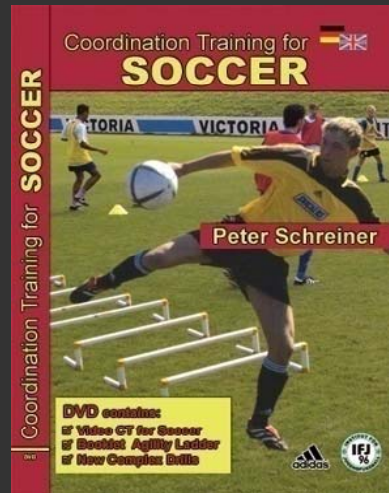


Coordinación base del éxito en el deporte



DVD 1 + 2
General Coordination Training



DVD 3
Coordination Training - Soccer



libro
Entrenamiento de la
Coordinación en el fútbol



Ejemplo

Comparación del aprendizaje de un idioma con la coordinación

(palabras, una frase o un mensaje)



El cerebro tiene su límites!

Retos (desafíos) para la coordinación de gestos motores

Ejemplo
balónes paralelo



H. Lutz: Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung, S. 64/65



¿ Qué significa “tener una excelente coordinación”?



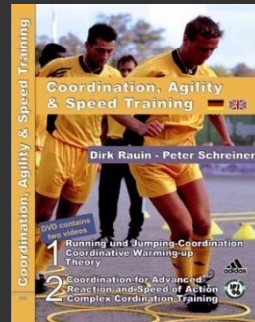
Término - Coordinación:

Gestos motores

- aprenderlos rápidamente
- ejecutarlos con precisión
- adaptarlos rápidamente

Ritmo

- encadenar los movimientos parciales
- mantener el ritmo con frecuentes repeticiones



Excelente orientación

- después de giros
- después de cambios de dirección
- en situaciones complejas

Táctica

- una buena percepción
- decidir rápida- y correctamente
- responder adecuadamente

Muy importante:

Excelente equilibrio

Übersicht zum Begriff Koordination (ist auf der Webseite www.ifj96.de)



Coordinación excelente (1)

Gestos motores (Bewegungen)

- *aprenderlos rápidamente*
schnell lernen
- *ejecutarlos con precisión*
präzise steuern
- *adaptarlos rápidamente*
schnell anpassen



Coordinación excelente (2)

Ritmo (Rythmus)

- *Encadenar los movimientos parciales*
Teilbewegungen verbinden (Bsp.: Torwart – Sprung zum Ball)
- *Mantener el ritmo con frecuentes repeticiones*
Rhythmische Wiederholung einer Bewegung – Bsp.: Laufrhythmus



Coordinación excelente (3)

Excelente orientación (ausgezeichnete Orientierung)

- Después de giros
(Nach Drehungen)
- Después de cambios de dirección
(Nach Richtungswechseln)
- En situaciones complejas
(In komplexen Spielsituationen)



Coordinación excelente (4)

Táctica (Taktik)

- Una buena percepción
- *Decidir rápida- y correctamente*
- *Responder rápida- y adecuadamente*



Coordinación excelente (5)

Excelente equilibrio



„Quien tiene problemas con su **equilibrio**, tiene problemas con el **balón** también!“



Percepción

El base de controle del cuerpo y movimiento preciso



Entrenamiento de coordinación

«Movimientos sencillos (estudiados)
bajo condiciones dificultosas»



Entrenamiento de coordinación

«Movimientos sencillos (estudiados)
bajo condiciones difíciles»



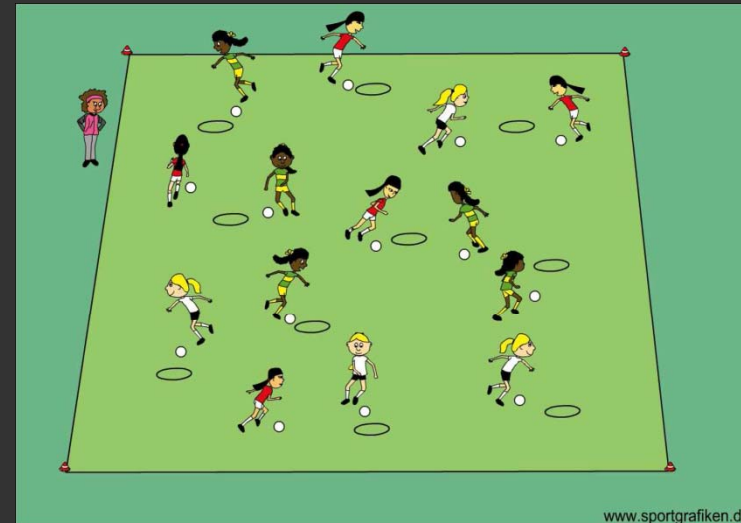
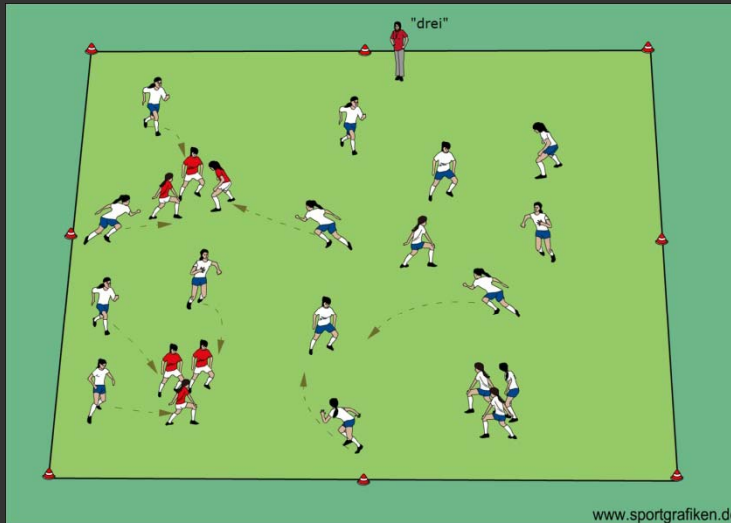
Entrenamiento General de Coordinación

- Calentamiento coordinativo
- Coordinación de carreras y saltos
- Coordinación de brazos y piernas
- Velocidad y reacción



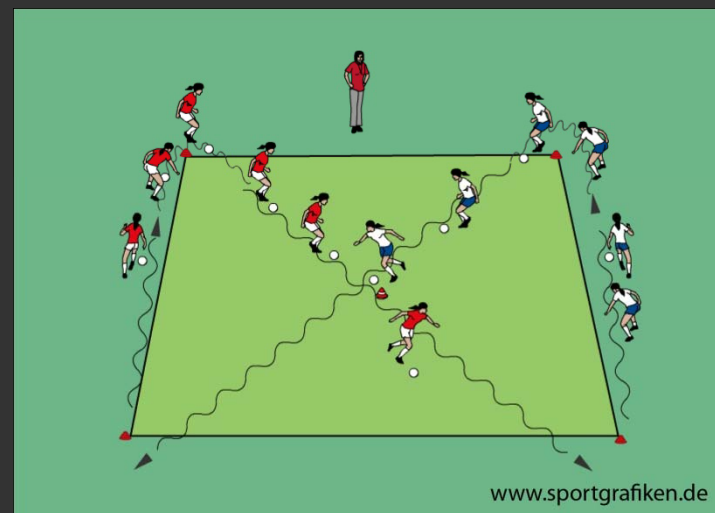
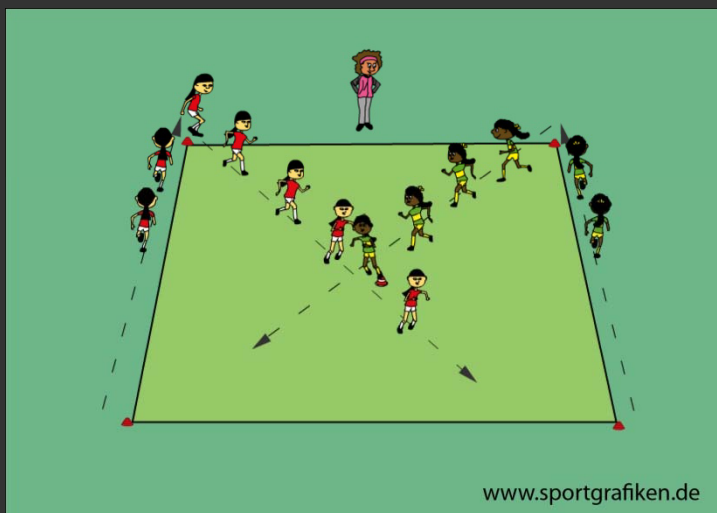
Calentamiento coordinativo

Juegos menores



Calentamiento coordinativo

Ejercicios



Coordinación de carreras (1)

Laufkoordination - Stangenparcours



Coordinación de carreras (2)

Laufkoordination – Stangenparcours mit Lücke



Coordinación de saltos (1)

Sprungkoordination - Stangenparcours



Coordinación – Ejercicios con aros

Lauf- und Sprungkoordination - Reifenparcours



Los **aspectos más importantes** en el entrenamiento de la coordinación

- ✓ Variación
- ✓ Precisión y corección
- ✓ Concentración
- ✓ Motivación
- ✓ Los ejercicios tienen que corresponder con el nivel del grupo



Peter Schreiner

www.ifj96.de



www.futbolseminario.net
(ejercicios y informaciones gratuitos)

