

Lothar Nieber

# SYSTEMATISCHES KOORDINATIONSTRAINING IM NACHWUCHSHANDBALL

## Literatur

- Blume, D.-D. (1981). *Kennzeichnung koordinativer Fähigkeiten und Möglichkeiten ihrer Herausbildung im Trainingsprozess. Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur Leipzig*, 22 (3), 17-41.
- Büsch, D. (2004). Prellen verbessert Prellen! Transfereffekte eines Handball-Koordinationstrainings im späten Schulkindalter. *Spectrum*, 14 (2), 6-25.
- Bruhn, S., Kullmann, N. & Gollhofer, A. (2004). The effects of a sensorimotor training and a strength training on postural stabilisation, maximum isometric contraction and jump performance. *Journal of Sports Medicine*, 25, 56-60.
- Cañal-Bruland, R., Hagemann, N. & Strauß, B. (2006). Wahrnehmungstraining im Sport. In M. Tietjens & B. Strauß (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 262-268). Schorndorf: Hofmann.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.) (2006). *DSB-Sprint-Studie – Sportunterricht in Deutschland; Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Aachen: Meyer und Meyer
- Faigenbaum, A. D., Farrell, A. & Fabiano, M. (2011). Effects of integrative neuromuscular training on fitness performance. *Pediatric Exercise Science*, 23, 573-584
- Fetz, E. & Hatzl, T. (1997). Sensomotorische Steuerungsfähigkeit im Sport. In E. Kornel, T. Hatzl & B. Hotter (Hrsg.), *150 Jahre Sport an der Universität Innsbruck* (S. 169-212). Innsbruck: Universität Innsbruck.
- Glasauer, J. G. & Nieber, L. (2002). Zur Theorie eines trainingsbegleitenden akzentuierten Koordinationstraining im Basketball. In K. Ferger, N. Gissel & J. Schwier, *Sportspiele erleben, vermitteln, trainieren. Schriften der dvs, Bd. 124* (S. 187-202). Hamburg: Czwilina.
- Granacher, U. & Gollhofer, A. (2012). Is there an association between variables of postural control and strength in prepubertal children? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26 (1), 210-216.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig-variationsreich-ungewohnt*. Berlin: Sportverlag.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert-Verlag.
- Hirtz, P., Pöhlmann, R. & Schnabel, G. (1997). N. A. Bernstein: Reevaluierung einer epochalen Vorleistung – ein Schritt in die Zukunft. In P. Hirtz & F. Nüske (Hrsg.), *Bewegungskoordination integrativ betrachtet (2. Bernstein-Konferenz in Zinnowitz)*. Hamburg.
- Hossner, E.-J. (1995). *Module der Motorik – Bausteine des Bewegens*. Schorndorf, Hofmann.
- Kröger, K. & Roth, C. (1999). *Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann.
- Laube, W. & Bertram, A. M. (2008). *Sensomotorische Koordination*. Thieme: Stuttgart.
- Leslie, K. R., Johnson-Frey, S. H., Grafton, S. T. (2004). Functional imaging of face and hand imitation: towards a motor theory of empathy. *Neuroimage*, 601-607.
- Lotz, S., Hagemann, N. & Büsch, D. (2006). Wahrnehmungs-Handlungs-Kopplung beim Handball-Torhüter. In M. Raab, A. Arnold, K. Gärtner, J. Köppen, C. Lempertz, N. Tielemann & H. Zastrow (Hrsg.), *Zukunft der Sportspiele: fördern, fordern, forschen* (S. 165-168). Flensburg: University Press.
- Martin, D., Carl, K. Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Neumaier, A. (1999). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen, Analyse, Methodik*. Köln.
- Nieber, L. (2002). Methodische Aspekte eines akzentuierten Koordinationstrainings im Basketball. In K. Ferger, N. Gissel & J. Schwier, *Sportspiele erleben, vermitteln, trainieren. Schriften der dvs, Bd. 124* (S. 203-218). Hamburg: Czwilina.
- Nieber, L. (2004a). Fußballer brauchen neben dem Techniktraining ein systematisches Koordinationstraining auf allen Förderstufen! In R. Naul (Hrsg.), *Nachwuchsförderung im Kinder- und Jugendfußball in Europa. Schriftenreihe des Willi Gebhardt Instituts, Band 9* (S. 175-189). Aachen: Meyer & Meyer.
- Nieber, L. (2004b). Neue Inhalte und methodische Aspekte eines systematischen Koordinationstrainings im Nachwuchsfußball. *Leistungssport*, 34 (4), 48-53.
- Nieber, L. & Hirtz, P. (1995). Zur Spielmethode im sportlichen Training. In S. Starischka, K. Carl & J. Krug (Hrsg.), *SchwerpunkttHEMA Nachwuchstraining. Beiträge des 3. Symposiums der Sektion Trainingswissenschaft der dvs* (S. 76-81). Erlensee: STF Verlag.
- Nieber, L. & Thiel, A. (2010). Koordinatives Ergänzungstraining im Nachwuchsleistungsvolleyball. *Leistungssport*, 40 (1), 24-29.
- Neumaier, A. & Mechling, H. (1995). Allgemeines oder sportartspezifisches Koordinationstraining? Ein Strukturierungsvorschlag zur Analyse und zum Training spezieller koordinativer Leistungsvoraussetzungen. *Leistungssport*, 25 (5), 14-18.
- Raab, M. (1995). Entscheidungstraining im Volleyball. In F. Dannemann (Hrsg.), *Neue Aspekte des Volleyballspiels. 20. Symposium des Deutschen Volleyball Verbandes 1994 in Hamburg* (S.192-204). Hamburg: Feldhaus.
- Rostock, J. & Zimmermann, K. (1997). Koordinationstraining zwischen Generalität und Spezifität. *Leistungssport*, 27 (4), 28-30.
- Roth, K. (2000). Die Heidelberger Ballschule: Praxiskonsequenzen des Modells der inzidentellen Inkubation. In W. Schmidt & A. Knollenberg (Hrsg.), *Sport – Spiel – Forschung: Gestern. Heute. Morgen* (S. 175-179). Hamburg: Czwilina.
- Schaller, J. & Wernz, P. (2008). *Koordinationstraining für Senioren*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schmidt, W. (1993). *Vermittlungs- und Trainingskonzepte im Wandel. Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 56*. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Schnabel, G., Harre, H.-D. & Krug, J. (Hrsg.) (2011). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Tanner, H. (2009). *Schneller am Ball durch Lauftraining* (DVD). bfp-Versand.
- Thiel, A. & Nieber, L. (2011). „Koordinationstraining im Konzept“ – Teil 1, 2, 3. *Volleyball-Magazin*, 39 (10), 26-31; (11), 28-32; (12), 32-36.
- Wilke, G. & Urmeister, J. (2006). *Koordinationstraining im Handball: Teil 1 Angriff*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Wilke, G. & Urmeister, J. (2009) *Koordinationstraining im Handball: Teil 2 Abwehr und Torwart*. Köln: Sportverlag Strauß.

## Korrespondenzadresse

Dr. Lothar Nieber, Waldemarstr. 55, 18057 Rostock  
E-Mail: lothiktvt@gmail.com