

1. STATION

Grundtechniken – Der Umgang mit dem Ball

Den Ball kicken

»Je nachdem, mit welchem Teil des Fußes und an welcher Stelle du den Ball kickst, entscheidest du darüber, wie und wohin der Ball fliegt.«

Folgende Haupt-Stoßarten gibt es:

Die Zeichnungen zeigen dir die wichtigsten Treff-Flächen des Fußes. Jeder Fußballer muss lernen, alle diese – je nach Bedarf – einzusetzen.«



Innenseite



Innenspann



Außenspann



Vollspann

Hier findest du eine Tabelle mit den Haupt-Stoßarten, ihren Eigenschaften und in welchen Situationen du sie einsetzen kannst.

Stoßarten	Eigenschaften	Einsatz
Innenseit-Stoß	flach, hohe Genauigkeit	kurze Pässe, Zuspiele
Innenspann-Stoß	der Ball bekommt Effet	weite Pässe, Freistöße, Ecken, Elfmeter, Flanken
Außenspann-Stoß	der Ball bekommt Effet	Freistöße, Torschüsse, weite Pässe, Zuspiele
Vollspann-Stoß	scharfe Schüsse	weite Pässe, Torschüsse, Abstöße, Freistöße, Elfmeter

Spann-Stöße –

So wird's gemacht:

»Der Fuß des Standbeins steht seitlich neben dem Ball!

Die Spitze des Standfußes zeigt in Stoßrichtung.

Der Innenspann-Stoß:

Das Spielbein ist leicht nach außen gedreht, die Fußspitze etwas angehoben.



Der Außenspann-Stoß:

Das Spielbein ist leicht nach innen gedreht, die Fußspitze zeigt etwas nach unten. Das Spielbein wird in Spielrichtung dynamisch durchgeschwungen. Triff den Ball genau in seiner Mitte! Beim Schuss beugst du den Oberkörper leicht über den Ball und kippst ihn etwas zur Seite, über das Standbein.

**Der Vollspann-Stoß -****So wird's gemacht:**

Der Fuß des Standbeins steht seitlich – etwa fußbreit – neben dem Ball. Die Fußspitze des Standbeins zeigt wiederum in Stoßrichtung. Das Spielbein schwingt geradlinig aus dem Hüft- und Kniegelenk schnell und kräftig von hinten nach vorne. Das Fußgelenk des Spielbeins ist ganz fest. Du triffst den Ball mit dem Vollspann (da, wo am Schuh die Schnürsenkel sind). Der Oberkörper ist über den Ball gebeugt.«

**Tipp 1****Verbessere deine Schusstechnik!**

Überlege dir, wohin und wie scharf du einen Ball spielen möchtest. Entscheide selbst über die Schusstechnik und probiere sie einfach aus, bis du dein Ziel erreicht hast! Achte bei jedem Schuss darauf, das Bein richtig durchzuschwingen!

Übung: Fußball-Boccia

(Die Übungen findest du ab Seite 90)

**Den Ball annehmen**

»Lerne, den Ball schnell und sicher anzunehmen. Schon mit der ersten Berührung bringst du den Ball unter Kontrolle, um anschließend schnell weiterzuspielen: Du kannst ein Dribbling starten, den Ball zu einem Mitspieler passen oder vielleicht aufs Tor schießen. Bevor du den Ball annimmst, sieh dich um: Könntest du den Ball sogar *direkt* weiterleiten?



Die Ballannahme mit dem Fuß:

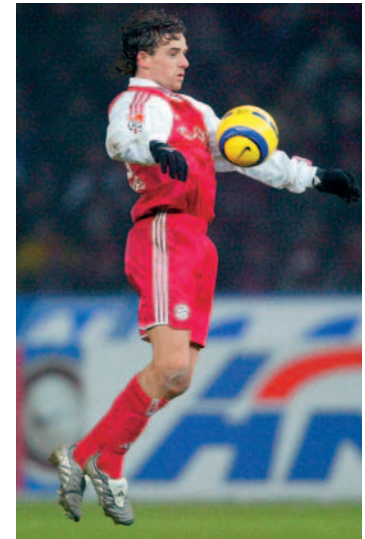
Beide Füße stehen ungefähr im rechten Winkel zueinander. Die Innenseite des annehmenden Fußes geht dem Ball etwas entgegen und stoppt ihn, nach hinten nachgebend, hinter dem Standbein – genau dann, wenn sich das abgewinkelte Knie des Spielbeins über dem Ball befindet. So wird der Aufprall des Balles gedämpft und er springt nicht weg. Hebe auch die Fußspitze des Spielbeins während der Ballannahme leicht an. So kann der Ball nicht über den Fuß rollen oder nach oben wegspringen. Lerne den Ball mit beiden Füßen unter Kontrolle zu bringen!

**... mit dem Oberschenkel:**

Lass den Ball auf den Oberschenkel fallen und ziehe diesen in diesem Moment leicht zurück. Lehne dich dabei mit dem Körper ein wenig nach hinten. So dämpfst du den Aufprall und der Ball landet weich. Übe mit beiden Beinen!

**... mit der Brust:**

Nimm den Ball mit gestreckter Brust an. Beuge deinen Oberkörper im Moment der Ballberührung leicht nach hinten. Die Wucht des Balles wird dadurch abgefedert. Wenn er auf deiner Brust gelandet ist, neigst du den Oberkörper wieder leicht nach vorne, so dass der Ball weich vor deine Füße fällt.«

**Tipp 2****Die Ballannahme in der Bewegung - die Ballmitnahme**

Mit einem kurzen Blick vor der Ballberührung vergewisserst du dich über die beste Laufrichtung. Nimm den Ball in der Bewegung an und lauf damit mit zwei, drei schnellen Schritten in den freien Raum!

Wichtig: Stoppe bei der Ballannahme nicht ab, du musst den Ball gleich »mitnehmen«!



Den Ball fühlen lernen

»Fußball lebt davon, wie gut die Spieler mit dem Ball umgehen können: ihn annehmen, passen, schießen, lupfen usw. Je mehr du den Ball »spürst«, desto besser kannst du ihn beherrschen: Du musst sein Gewicht, seine Größe und sein Material spüren und erfahren, wie er springt, rollt und fliegt.«



Tipp 3

Verbessere dein Ballgefühl!

Um dein Ballgefühl zu entwickeln, solltest du möglichst viel Fußball spielen. Versuche es auch barfuß! Lerne dann den geschickten Umgang mit »Fußbällen« verschiedener Größe: Es eignen sich Tennisbälle, Soft-Bälle, Volleybälle, auch Rugby-Bälle oder Luftballons. Es gibt so vieles, womit es sich kicken lässt, und wenn es eine Konservendose ist!

Übung: Jonglieren

