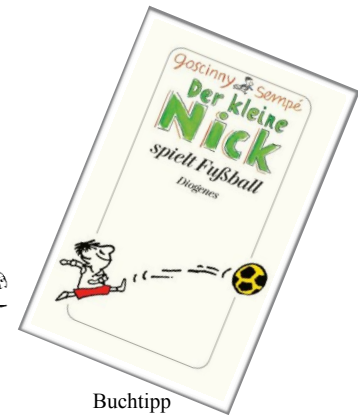
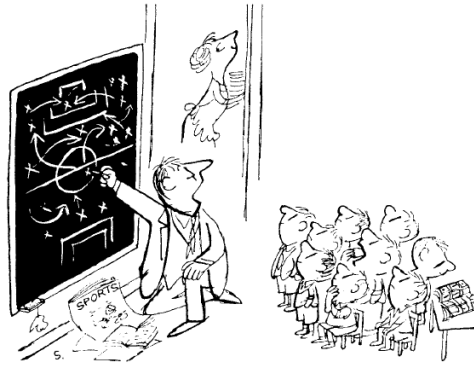


Kick mal wieder



Buchtipp

Ehe man auf das Tor zu schießen begann und den Ball sich gegenseitig zuspielte, mußte erst überhaupt gelernt werden, den Ball mit dem Fuß zu treffen. (Boris Arkadjew)

Es waren einmal zwei Brüder die lebten in Russland und fochten. Boris arbeitete in seiner Jugend als Fechttrainer. Er wurde dann aber ein berühmter Fußballer und Fußballtrainer. Sein Bruder hieß Vitaly Aarkadjew. Er blieb beim Fechten und wurde ein berühmter Fechter und Fechttrainer. Vitaly schrieb ein Buch über die Taktik beim Fechten. Bruder Boris schrieb eines über die Taktik im Fußballspiel. Die Moral von der Geschichte: Sei offen, man kann in und von anderen Sportarten viel lernen. Wenn Du gut fechten willst, solltest Du Dich auch in anderen Sportarten technisch und damit koordinativ fit machen. Die folgenden Fußball-Übungen kann man gut im Garten bzw. im Freien mit Familienmitgliedern ausprobieren.

Passen und Stoppen:	A macht aus 2-Meter-Abstand einen Innenrist-Pass zu B. B stoppt den Ball und spielt zurück. (Auch mit Wechsel des Spielbeines!)
	Die Übung mit Außenrist. Die Übung mit dem Fußrücken (Spann, Rist)
Dribbeln:	A führt Ball im langsamen Laufen alleine, also ohne zu passen , B läuft mit verschiedenen Laufformen nebenher. Dann Wechsel. Beim Dribbeln Innen- und Außenrist sowie den Fußrücken verwenden. Die Beine abwechselnd in den verschiedenen Dribbel-Durchgängen als Spielbein nutzen.
Schatten-Dribbeln:	Die Übung mit Tempowechsel bei Beschleunigen des nebenher laufenden Partners Dribbeln mit vereinzelt Pässen zum Partner.
Slalom-Dribbeln: (auch als Wettbewerb auf Zeit oder Parallel-Slalom)	Mit Tüchern oder anderen Gegenständen einen Slalomkurs markieren, und hindurch dribbeln. Am Ende der Strecke noch einen Torschuss einbauen. Variation: bestimmte Slalomtore komplett mit dem Ball umrunden. Variation-Multitasking: Zusatzübungen, wie z.B. Kombination mit verschiedenen Laufformen, rückwärts-vorwärts Kommando des Partners
Pass-Lauf:	A und B laufen beiderseits der Markierungen und passen sich zwischen den Markierungen den Ball zu.
Stern-Dribbeln: (auch als Wettbewerb)	Sternförmig ausgelegte Markierungen/Stationen müssen nacheinander mit dem Ball angelaufen und umrundet werden, wobei man nach Erreichen jeder Station zum Start/Ziel zurück laufen muß.

Grätsch-Dribbeln:	In Grätsch Position den Ball mit dem Innenrist zwischen beiden Beinen tänzelnd hin und her spielen.
Seit-Dribbeln:	Mit Seitstellschritten hin und her und dabei den Ball halten.
Spiegel-Dribbeln:	A (als weniger geschulter Spieler) bewegt sich in leichter Grätsche und ohne Ball mit Seitstellschritten auf einer Linie und mit oftmaligem Richtungswechsel hin und her. B versucht (als geschulterer Spieler) ihm mit dem Ball wie ein Spiegelbild zu folgen.
Körperfinten: (zuerst auch ohne Ball, dann erst mit Ball)	Die Übung ähnlich wie beim Spiegel-Dribbeln; A versucht an B, der den Ball führt, ohne Ball vorbei zu kommen. (Zu dritt oder zu viert auch als Familien-Fußballvariante des „Fuchs- und Henne-Spiels“ mit anschließendem Fangen von C, wobei die Henne immer zusätzlich den Ball führt.)
Körperfinte - Umspielen:	A hat den Ball und versucht B mittels Körperfinten (Antäuschen der geplanten Spielrichtung) zu umspielen.
Schachtelball mit Technikvorgabe:	"Wettschießen" auf Schachteln. "Schuss" als scharfer Pass/Stoß auf die Schachtel mit den Vorgaben: Innenrist, Außenrist, oder Rist (Spann).
Zonen-Ball:	Tormann A steht in einer Innenzone (Markierung der Zone z.B. mit Tüchern) und versucht eine oder mehrere Gegenstände (Schachteln, Bälle ...) in dieser Zone vor den Treffern seiner Mitspieler zu bewahren, die sich rundherum in der Außenzone verteilt haben. Die Mitspieler können sich zupassen, um A "auszutricksen". Trifft ein Mitspieler von A die Schachtel, darf er ins Tor (die Innenzone) wechseln.
Ball-Heber:	Den Ball mit dem Rist hochbringen und in eine Schachtel hinein treffen.
Ball- Kontrolle:	A prellt den Ball mit den Händen auf den Boden, B versucht den davon hüpfenden Ball, möglichst schnell unter Kontrolle zu bringen und zu A zurück zu passen.
Kopfball:	A wirft den Ball B zu, der zurück köpft.
Wie oft könnt ihr den Ball hin- und her köpfeln?	A wirft den Ball über sich hoch und köpft ihn zu B, der ihn fängt. A wirft den Ball hoch und köpft ihn zu B, der ihn zurück köpft.
Ball-Gaberln:	Versuche mit dem Oberrist (Spann) den Ball mehrmals zu spielen, ohne dass er den Boden berührt.
Hindernisparcours mit Ball:	In den Parcours kann man einbauen: Slaloms, Sprintzone, Schachteln und kleine Hindernisse, die mit dem Ball zu überwinden sind, Schussziele.
Torleute-training:	Beobachte im Fernsehen bei Fußballspielen, wie Torleute den Ball fangen, zum Körper ziehen und sichern. Versuche es einmal nachzumachen. Notiere Dir, wie sich die Torleute sonst im Spiel verhalten. Was kann man da von Ihnen lernen?