

FUSSBALL-FORTBILDUNG

Linz

Mai 2019



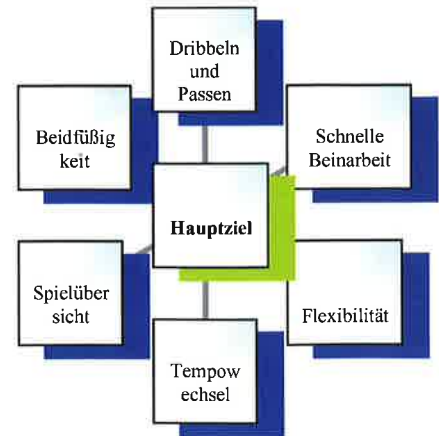
BALLFÜHREN und DRIBBELN

Methodik: Vom freien zum festen Ordnungsrahmen

Hauptziel: Das Beherrschen des Balles beim Ballführen und Dribbeln mit dem rechten und linken Fuß in verschiedene Laufrichtungen und in unterschiedlichen Tempi.

Gerade im Kindertraining müssen die jungen Spieler das Ballführen und Dribbeln mit beiden Füßen erlernen und durch viel Üben stabilisieren. Je häufiger sie alle Arten des Ballführens und Dribbelns beidfüßig üben, desto

erfolgreicher wird das es. Ballführen und Dribbling mit der Innenseite, der Außenseite und dem Spann!



Coachingpunkte:

- Innenseite:
 - Neige den Oberkörper in Laufrichtung leicht nach vorne!
 - Ziehe die Fußspitze des Spielbeins leicht an!
 - Dribble den Ball mit der Innenseite eng am Fuß!
 - Beobachte beim Dribbling immer die Spielumgebung! Augen hoch, also weg vom Ball!

Fehler beim Ballführen, Dribbeln und Fintieren:

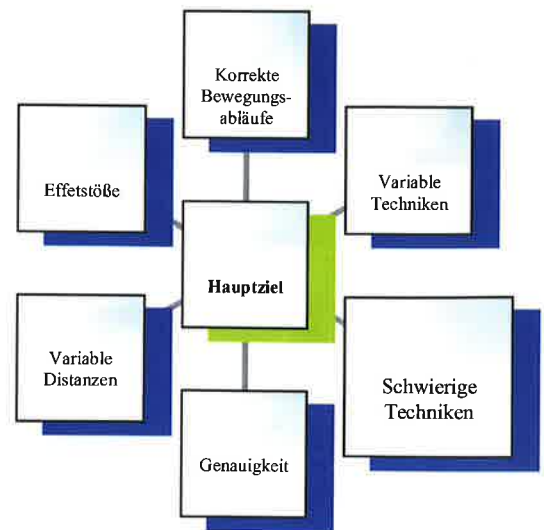
Nr	FEHLER:	AUSWIRKUNGEN:	KORREKTUREN
1.	Der Ball wird beim Führen zu weit vorgelegt	Der Ball ist vom Spielfuß zu weit weg und daher unkontrolliert.	Den Ball bei jedem Schritt des Spielbeins spielen, um jederzeit auf den Gegner reagieren zu können.
2.	Der Blick ist nur auf den Ball und nicht auf die Umgebung gerichtet	Fehlende Übersicht, daher Versäumen des richtigen Abspielzeitpunktes	Den Blick vom Ball lösen und in die Bewegungsrichtung schauen
3.	Das Dribbling ist nicht variantenreich	Leicht berechenbarer Spieler	Tempo- u. Richtungswechsel in das Training einbauen
4.	Der Ball kann bei einem einbeinigen Spieler im Dribbling nur einseitig abgedeckt werden	Leichter Ballverlust !	Beidbeinigkeit verlangen und stets mit dem gegnerentfernteren Fuß dribbeln
5.	Das Ballführen erfolgt in einem sehr hohen Tempo mit wenigen Ballkontakten	Der Gegner kann leicht eingreifen	Das Tempo so anpassen, dass der Ball kurz geführt werden kann
6.	Der Spieler führt den Ball zu nahe an den Gegner heran	Der Gegner ist dann sehr schwer überspielt werden	
7.	Die Finte wird in einem zu großen Abstand vom Gegner - oder zu langsam durchgeführt	Der Gegner reagiert nicht auf die Finte	Die Wirkung der Finte verdeutlichen
8.	Die Finte erfolgt aus dem Stand	Der Gegner durchschaut leicht den Ballführenden und nimmt ihm den Ball ab	Die Finte aus dem Lauf ausführen und nach der Finte schneller Antritt
9.	Alle Finten werden nur auf eine Seite ausgeführt	Der Gegner stellt sich schnell auf den Ballführenden ein	Beidbeiniges Fintieren üben
10.	Langsames Dribbling nach einer erfolgreichen Finte	Der ausgespielte Gegner kann wieder eingreifen	Nach der Finte schneller werden - sich lösen (Zeit- und Aktionsvorsprung)

Zuspiel/Schießen

Hauptziel - Zuspiel: Den Ball genau und zielgerichtet Passen und Schießen lernen. Ein Spitzenfußballer muss über optimale Pass- und Schusstechniken verfügen. Die technischen Grundlagen dazu müssen schon im Kindesalter erlernt und beherrscht werden, um dann in einem weiteren Schritt alle Pass- und Schussvarianten in schnellem Tempo unter Gegnerdruck erfolgreich anwenden zu können.

Coachingpunkte:

- Innenseitstoß:
 - Spiel den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes!
 - Setze das Standbein nahe neben dem Ball auf!
 - Drehe das Spielbein bei leicht gebeugtem Kniegelenk im Hüftgelenk nach außen!
 - Stelle das Fußgelenk des Spielbeins fest, hebe die Fußspitze an!
 - Hole mit dem Spielbein Schwung und schwinge dem Ball nach!



Ballmitnahme

Hauptziel: Ballannahme- und Mitnahme:

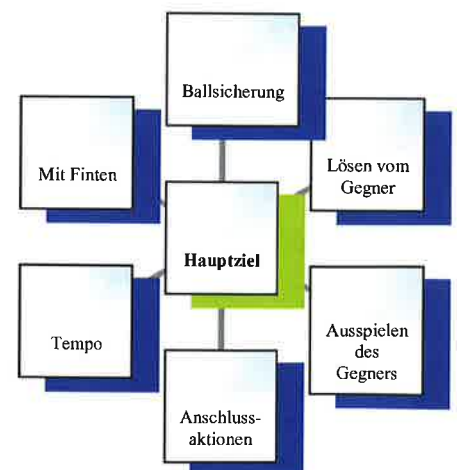
Den zugespielten Ball so unter Kontrolle bringen, dass er geplant weitergespielt werden kann.

Ein erfolgreiches Kombinationsspiel wird geprägt von sicherem Passen und vor allem von der Sicherung des Balles nach dem Zuspiel. Aus diesem Grund steht das An- und Mitnehmen von zugespielten Bällen besonders im Mittelpunkt des Trainings. Die Mannschaften sind am erfolgreichsten, deren Spieler durch eine sichere Ballkontrolle wenig Ballverluste haben.

Die verschiedenen Formen der Ballkontrolle müssen flexibel je nach Spielsituation eingesetzt werden.

Coachingpunkte:

- Innenseite (flach):
 - Der Ball wird mit der Innenseite dicht neben dem Standbein an- und mitgenommen!!
 - Gib beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach!
 - Hebt die Fußspitze des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über euren Fuß rollen oder hoch wegspringen.



Fehler beim Zuspiel und Torschuss:

Nr	FEHLER	Auswirkung	Korrektur
1.	Der Ball wird mit der falschen Trefffläche gespielt	Das ungenaue Zuspiel erreicht den Mitspieler nicht	Auf die große und sichere Innenseite hinweisen
2.	Das Fußgelenk ist im Moment des Ballkontaktes nicht fixiert	Ungenau und druckloses Passspiel	Die Fußspitze zum Schienbein anziehen (bei Innenseitstoss)
3.	Das Schussbein setzt nach dem Pass direkt auf dem Boden auf	Ungenau und druckloses Passspiel	Das Schussbein "verfolgt" den Ball ! Dabei auf dem Standbein stehen bleiben
4.	Der Fuß des Standbeines zeigt beim Pass nicht in Passrichtung	Der Pass ist ungenau	Die Fußspitze zeigt, wohin der Ball gespielt werden soll
5.	Der Ball wird unterhalb des Mittelpunktes getroffen - die Fußspitze ist zu weit unter dem Ball	Der Ball erhält eine hohe Flugkurve und ist für den Mitspieler bei der Annahme schwer zu kontrollieren	Immer dem Schuss sofort nachlaufen dadurch wird der Oberkörper über dem Ball gehalten
6.	Kein Blickkontakt mit dem Mitspieler	Der Pass erreicht den Mitspieler nicht und hat ein schlechtes Timing	Erst Blickkontakt (rufen) fordern!
7.	Der Pass wird in den Rücken des Mitspielers gespielt	Ballverlust - bzw. Zeitverlust	Die Bewegung (Laufrichtung) des Mitspielers berücksichtigen. In den Lauf des Mitspielers hinein spielen!
8.	Der Spieler bleibt nach dem Abspiel stehen	Der Spieler ist "aus dem Spiel" und nicht mehr aktionsbereit	Nach dem Abspiel sofort wieder anbieten ("Spiel und geh")
9.	Das Spielbein schwingt seitlich aus	Der Pass (Torschuss) wird seitlich verzogen	Das Spielbein "verfolgt" den Ball!
10.	Die Schussbewegung wird beim Treffen des Balles abgestoppt.	Der Torschuss bekommt keine Härte (Schärfe)	Das Spielbein "verfolgt" den Ball!
11.	Der Torschuss wird nicht gezielt abgeschlossen	Der Ball verfehlt das Tor	Auf die Torhäften (bei weiter Distanz) bzw. in die freie Ecke (bei naher Distanz) zielen
12.	Das Schussbein holt nicht weit genug aus	Kein Druck hinter dem Ball	Den Ball "schräger" anlaufen und aus weiter Ausholbewegung in der Mitte treffen
13.	Das Standbein setzt "vor" dem Ball auf	Der Fuß schlägt beim Schuss dadurch von oben auf den Ball - dadurch ohne Druck	Nicht so nah an den Ball heran - Standbein hinter den Ball aufsetzen

Fehler bei der Ballan- und Mitnahme:

Nr	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1.	Der Spieler wartet auf den Ball	Der Gegner ist schneller am Ball	Den Ball deutlich fordern und dem Ball entgegen laufen
2.	Der Schwung des Balles wird nicht abgefangen	Der Ball springt vom Körper weg	Dem zugespielten Ball leicht "nachgeben"
3.	Der Fuß steht bei der Ballannahme flach auf dem Boden	Der Ball rollt über den Fuß bzw. verspringt	Den Fuß leicht anheben, um den Ball sicher annehmen zu können.
4.	Der annehmende Körperteil wird nur passiv an den Ball gehalten	Unkontrollierte, zu späte Ballannahme	Das Körperteil dem Ball entgegen führen, ihn "Begrüßen"
5.	Der Ball springt nach der Ballannahme auf dem Boden auf	Ball- bzw. Zeitverlust	Nach der Ballannahme den Ball flach, sofort in die Bewegung mitnehmen
6.	Keine Körpertäuschung vor der Ballannahme	Der Gegner kann besser attackieren und den Ball erobern	Die Ballannahme stets mit einer Körperfinte verbinden
7.	Ballannahme ohne Voraktion (Finte oder Scheinbewegung)	Der Gegner kann nicht abgeschüttelt werden	Eine Scheinbewegung durch kurzen Antritt in entgegengesetzter Richtung ausführen
8.	Die Ballannahme wird nicht vor dem Gegner abgeschirmt	Der Gegner kann stören und den Ball erobern	Den Körper bei der Ballannahme zwischen Ball und Gegner bringen
9.	Die Ballannahme erfolgt zur "Gegnerseite"	Der Gegner kann stören und den Ball erobern	Den Ball in freie Räume mitnehmen! Vom Gegner wegdrehen.
10.	Die Ballannahme erfolgt mit dem Blick in den Körper hinein (ohne Übersicht)	Der Ball kann nur angenommen aber nicht mitgenommen werden, weil der Spieler den freien Raum nicht sieht	Offene Position einnehmen, vor der Ballannahme schon schauen, um Ball und Spielgeschehen beobachten zu können

Spielformen:

Wichtig: Erfolgserlebnisse schaffen = Tore erzielen!!

- ✓ Normales Spiel – Veränderung Spielfeldgröße
- ✓ Fußball mit Provokationsregeln
 - 2 Bälle
 - Nicht in die eigene Hälfte zurückpassen
 - Berührungsvorgaben
 - Zuspielvorgaben
 - Zonenvorgaben
 - Fußvorgabe
- ✓ Mehrtorfußball
- ✓ Kreuz und quer Fußball
- ✓ Sitzfußball
- ✓ Kegelfußball
- ✓ Zwillingfußball
- ✓ Handicap – Fußball (Sehen, Laufen,...)
- ✓ Fliegendes Tor
- ✓ Offene Tore
- ✓ Würfelfußball/Glücksfußball
- ✓ 360 Grad Fußball
- ✓ Ball in der Mannschaft Haltespiele (mit und ohne Anspieler)
- ✓ Überzahl bzw. Unterzahlspiele (3 Farbenspiel, 4:2, ...)
- ✓ Reboundfußball
- ✓ Streetsoccer
- ✓ Flankenfußball
- ✓ Pyramidenfußball

Teil 1: Spielregeln für die Schule

Fußball

Quelle: Lehrmittel Sporterziehung Band 5, Broschüre 5

1. Teamgröße

Die Teamgröße der Spielfeldgröße anpassen.

2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg wird in der Spielfeldmitte angespielt.

3. Einwurf

Wenn der Ball das Spielfeld verlässt, wird der Ball mit einem beidhändigen Wurf über den Kopf von außerhalb der Seitenlinie wieder ins Feld gespielt. In der Halle gibt es keinen Einwurf. Wände als Banden benutzen.

4. Abstoß

Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie gespielt wird.

5. Strafraum

Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen.

6. Eckstoß

Ein Eckstoß erfolgt, wenn die verteidigende Mannschaft den Ball über die Torauslinie spielt.

7. Foulspiel

Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stoßen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen.

8. Freistoß direkt

Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen. Direkter Torschuss ist erlaubt. Ein Foul im Strafraum führt zu einem Penalty. Alle Spieler außer der Schütze und der Torhüter müssen sich außerhalb des Strafraumes aufhalten.

9. Freistoß indirekt

Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert wird. Wenn der Gegner ohne Ball gesperrt wird.

TEIL 2:

Das Spiel auf freiem Feld unterliegt im Allgemeinen folgenden Regeln: Gespielt wird auf einem rechteckigen freien **Feld**. Im Profifußball dient ein Rasen als Bodenbelag, seltener wird auf einem Hartplatz oder Kunstrasenplatz gespielt.

Die Länge der kurzen Seiten (Torauslinie) sollen zwischen 45 und 90 Meter, die der langen Seiten (Seitenauslinie) zwischen 90 und 120 Meter betragen (üblich sind 70 auf 105 Meter). Bei **Länderspielen** muss das Feld in der Länge zwischen 100 und 110 Meter, in der Breite zwischen 64 und 75 Meter sein. Das Spielfeld wird durch weiße Linien (in der Regel **Kalk**) begrenzt. Alle Linien dürfen höchstens zwölf Zentimeter breit sein. Diese markieren außerdem die Mittellinie, den Anstoßkreis, den Strafraum und den Torraum.

In der Mitte der kurzen Seiten befindet sich je ein **Tor**. Es besteht aus zwei "Pfosten", die 2,44 Meter hoch sein sollen. Sie sind oben durch die 7,32 Meter lange "Querlatte" verbunden. Die Tore sind mit Netzen versehen, um den Ball aufzufangen und einen Torerfolg anzuzeigen. Der **Fußball** soll rund sein und aus einem geeigneten Material, wie zum Beispiel **Leder**, bestehen.

Spielerausrüstung der Feldspieler und des Torwarts sind Trikot, Stutzen, Schienbeinschützer, Schuhe und Hose. Der Ball darf mit dem ganzen **Körper** gespielt werden, außer mit **Armen** und **Händen**. Davon ausgenommen ist der **Torwart**. Er ist als solcher durch Kleidung gekennzeichnet, die sich deutlich von den Trikots der Feldspieler und des Schiedsrichters unterscheidet. Er darf als einziger während des laufenden Spiels den Ball auch mit Händen und Armen berühren, jedoch nur innerhalb des eigenen **Strafraums** und nur, wenn der Ball *nicht* absichtlich vom eigenen Mitspieler mit dem Fuß oder dem Knie zu ihm zurückgespielt wurde (*Rückpassregel*). Außerhalb dieser Zone verhält er sich wie ein normaler Feldspieler. In jeder Mannschaft übernimmt ein Spieler die Rolle des Torwarts, dessen Aufgabe normalerweise darin besteht, als letzte Abwehrmaßnahme gegnerische Tore zu verhindern. Ein Spiel darf nicht angepiffen werden, wenn kein Spieler als Torwart gekennzeichnet ist.