

## Einzelübungen mit dem Ball – Finten

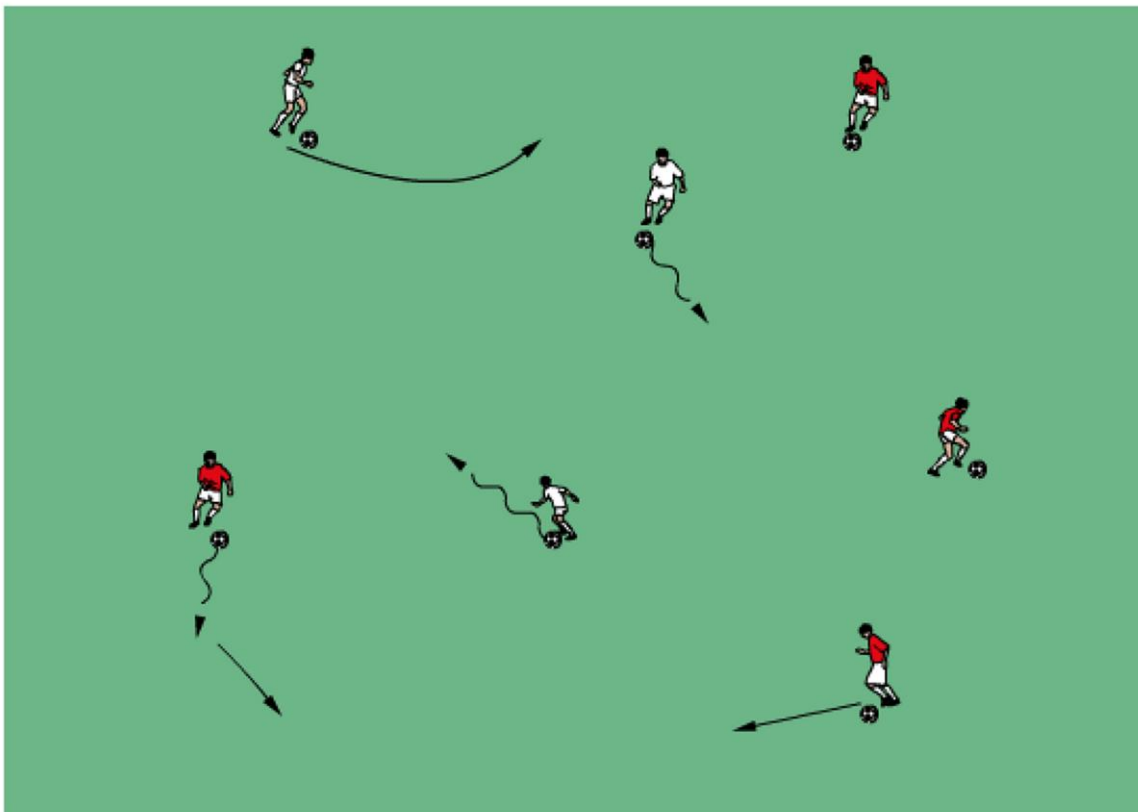
### „Vom Bekannten zum Unbekannten“

Mit zunehmendem Lernfortschritt verbunden mit einer immer komplexer werdenden Wettkampfsituation ist es unerlässlich, daß der einzelnen Spieler sein technisches Rüstzeug vergrößert, um die steigenden Aufgaben des Wettspiels erfolgreich lösen zu können. Dabei ist neben positionsspezifischen Techniken vor allem eine größtmögliche Schulung der individuellen Balltechnik zu achten, da eine sichere Ballbeherrschung, d.h. möglichst ohne Verlust an Aufmerksamkeit für die Spielumgebung, dem Spieler die Möglichkeit eröffnet, aus den mannigfaltigen Lösungsalternativen einer Spielsituation die Erfolgsversprechenste auszuwählen.

Aus diesem Grund ist es notwendig, so früh als möglich im Anschluß an eine koordinative Grundausbildung und auf der Basis der erlernten Grundtechniken zum geeigneten Zeitpunkt das Technikrepertoire mit sinnvollen (Zweikampf-) Techniken zu erweitern.

#### Übungsauswahl:

Anknüpfend an das Thema „Dribbling“ sollen in der nachfolgenden Trainingseinheit zunächst einfache Finten geübt werden. Nach einem „Blick über den Zaun“ werden dann mögliche Organisationsformen ( Schreiner, Coerver ) zur Verbesserung der Ballführung demonstriert. Zum Ende wird anhand einer speziellen Finte ( Übersteiger ) der methodische Weg aufgezeigt, wie derartige Übungsinhalte im Training vermittelt werden können.



## Einzelübungen mit dem Ball

Alle Spieler dribbeln mit dem Ball in einem abgegrenzten Feld und führen die vorgegebenen Übungen aus. Dabei werden im ersten Teil solche Übungsformen angeboten, die in erster Linie darauf abzielen, die Beweglichkeit der Fuß – und Hüftgelenke zu verbessern. Im zweiten Abschnitt sollen vorrangig jene koordinativen Fähigkeiten ( Gleichgewicht, Rhythmus, Differenzierung ) geschult werden, die zum Erlernen der Finten im Hauptteil erforderlich sind.

Im dritten Abschnitt werden spezielle Finten geübt und zwar zuerst einzelne Finten

- Übersteiger
- Übersteiger doppelt
- Wischer
- Matthews
- Ronaldo
- Drehen auf dem Ball
- Schußfinte

Anschließend werden mögliche Kombinationen von Finten wie

- Matthews – Übersteiger
- Schußfinte – Ballzurückziehen

angeboten.

Im Hauptteil soll dann am Beispiel einer bekannten Ausspielbewegung der methodische Lernweg dargestellt werden.

Obere  
Leistungsebene

### 4.Zieltechnik

Übersteiger aus der schnellen Bewegung  
Gegen einen aktiven Gegenspieler

- aus der Bewegung
- nach Ballan-und mitnahme

Mittlere  
Leistungsebene

### 2.Methodische Einstiegsstufe

Übersteiger aus der Bewegung  
auf ein ruhendes Ziel

#### Defizite

Gleichgewichtsfähigkeit  
Rhythmusfähigkeit  
Differenzierungsfähigkeit

### 3.Methodische Einstiegsstufe

Übersteiger auf ein bewegliches Ziel  
(Gegenspieler)

#### Defizite

Gleichgewichtsfähigkeit  
Rhythmusfähigkeit  
Differenzierungsfähigkeit

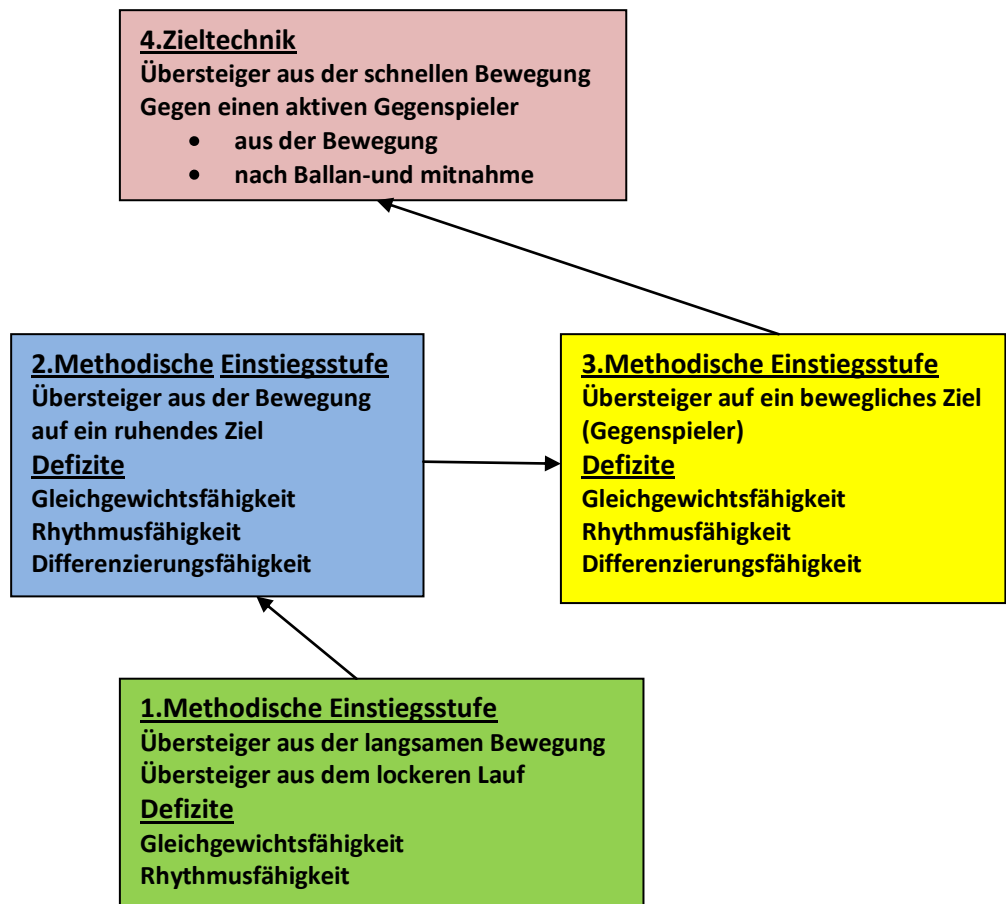
Untere  
Leistungsebene

### 1.Methodische Einstiegsstufe

Übersteiger aus der langsamen Bewegung  
Übersteiger aus dem lockeren Lauf

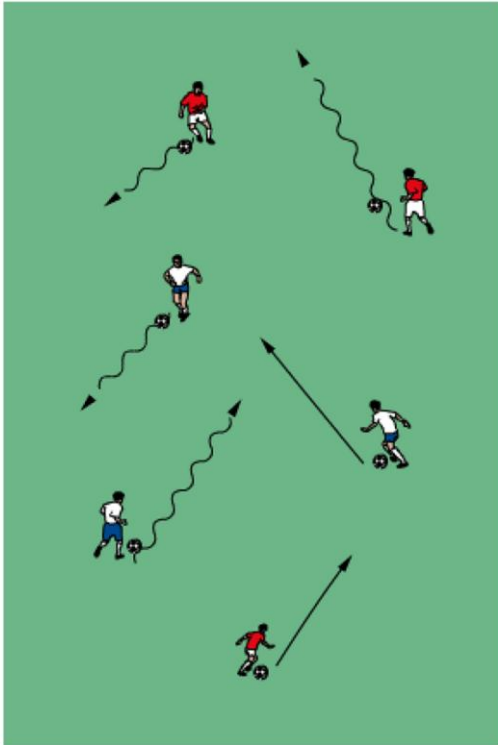
#### Defizite

Gleichgewichtsfähigkeit  
Rhythmusfähigkeit



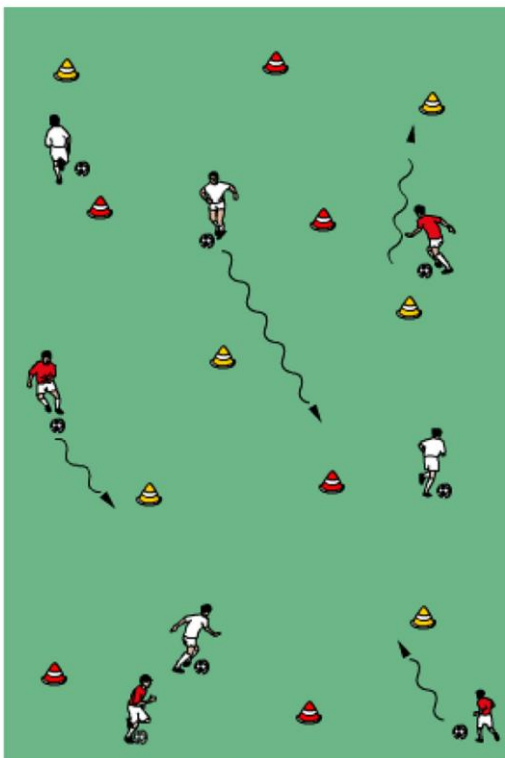
Dabei orientiert sich der Übungsaufbau an einem dreistufigen Modell mit vier Lernschritten ( siehe Grafik ).

### 1. Methodische Einstiegsstufe



Die Spieler dribbeln frei im Feld und üben die vorgegebene Finte. Dabei sollen sie versuchen, besonders auf die Kernelemente der Finte – Gewichtsverlagerung, Richtungsänderung, Beschleunigung - zu achten.

### 2. Methodische Einstiegsstufe



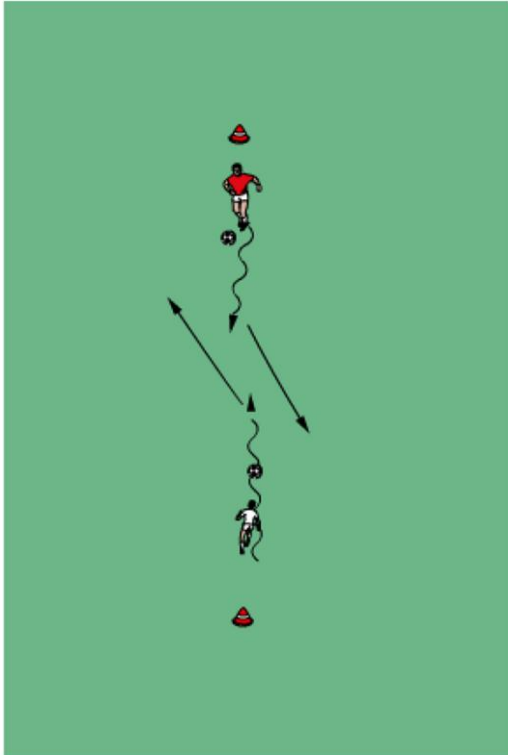
Ablauf wie oben; zur Erschwerung werden nun Hütchen im Feld verteilt. Aufgabe der Spieler ist es nun die Finte vor dem Hütchen, welches den Gegner darstellen soll, auszuführen. Dabei tritt nun zusätzlich das Problem des korrekten Abstandes auf. Ist der Spieler zu nah am Hütchen, so wird er im Spiel den Ball an den Gegner verlieren, ist er zu weit entfernt, so hat der Gegner Zeit, sich neu zu orientieren.

Alternativ können auch Bewegungsfelder markiert werden, in welchen der Spieler die Finte üben kann!

Variation:

Dribbling auf ein Hütchen mit nachfolgendem Torschuß.

### 3.Methodische Einstiegsstufe

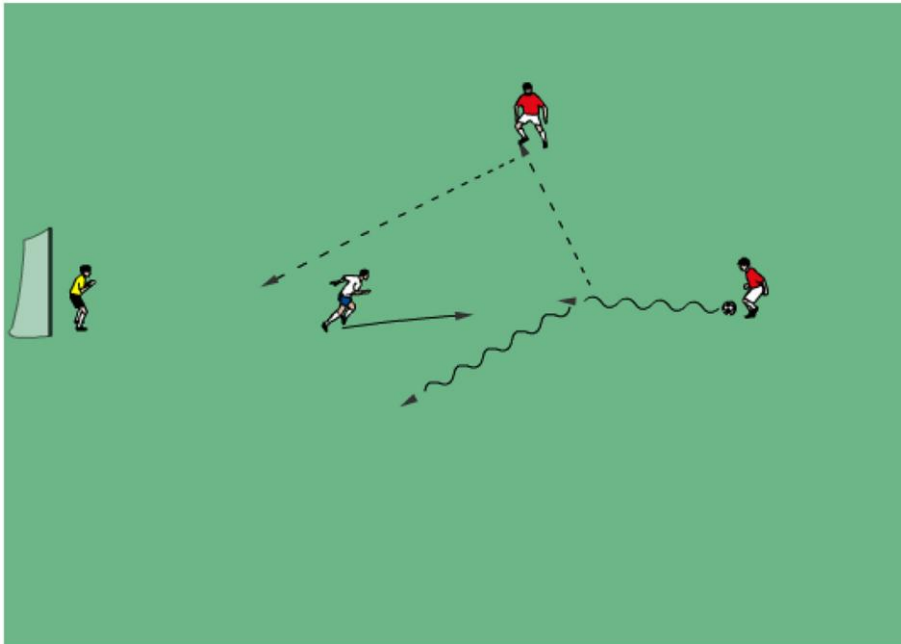


Es bilden sich nun Spielerpaare, wobei jeder Spieler einen Ball besitzt. Die Spieler dribbeln nun aufeinander zu, führen die Finte aus, dribbeln aneinander vorbei und passen sich dann ihre Bälle zu. Dann nehmen sie den zugespielten Ball mit und führen erneut die Finte aus.

**Achtung:**

Diese Übungsform stellt hohe Anforderungen an die Übenden. Deshalb zuerst langsam ausführen lassen und erst dann schrittweise das Tempo erhöhen. Beide Spieler müssen die Finte mit dem gleichen Fuß ausführen!

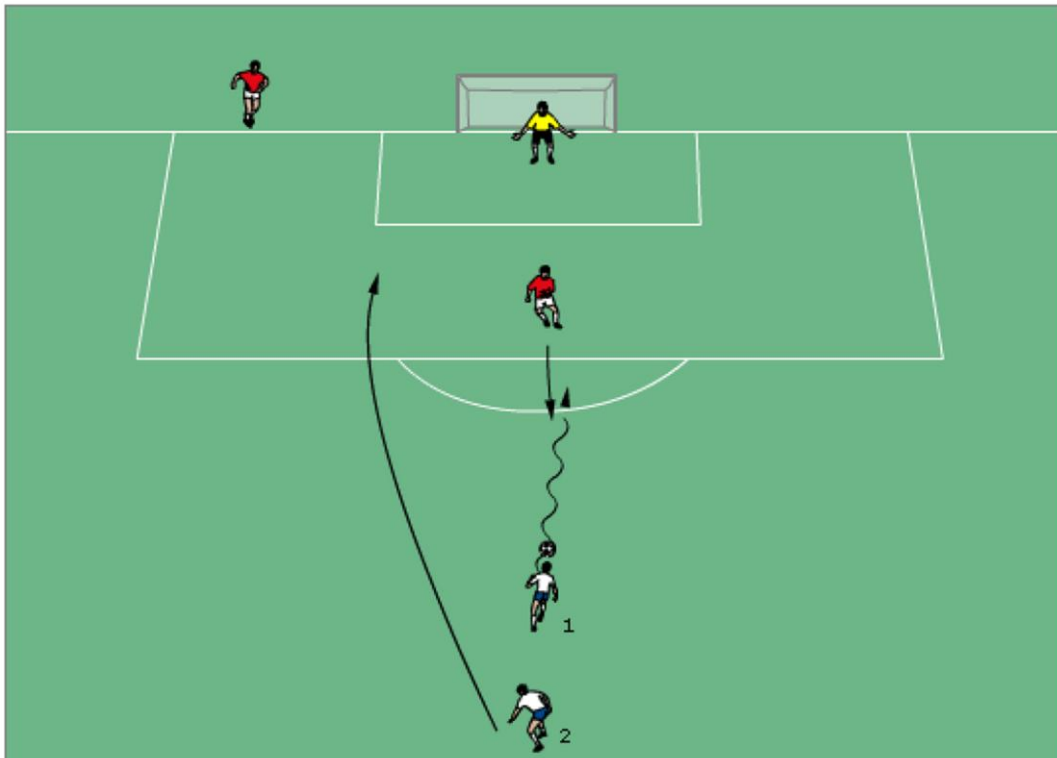
### 4.Zieltechnik



Es spielt nun ein Stürmer gegen einen Abwehrspieler. Der Stürmer soll versuchen, im 1:1 den Abwehrspieler auszuspähen und aufs Tor zu schießen. Um dem Stürmer die Aufgabe zunächst zu erleichtern, darf ihm ein zweiter Spieler helfen, der als Anspieler helfen kann.

Alternativ können auch Spielformen wie Vier gegen Zwei auf Tore etc. gewählt werden.

## Variation:



### **Dribbling und Torschuß im 2:1**

#### **Ablauf**

Das Spiel beginnt mit dem ersten Ballkontakt des Angreifers. Der Angreifer am Ball dribbelt auf den Abwehrspieler zu. Der zweite Angreifer hinterläuft den Ersten. Dieser entscheidet dann, ob er alleine im 1:1 den Abschluß sucht oder mit dem zweiten Angreifer zusammenspielt.

**Diese Spielform fördert die Fähigkeit, Handlungsalternativen zu erkennen und Entscheidungen zu treffen.**

**Der erste Angreifer sollte möglichst direkt auf den Abwehrspieler zudribbeln und gleichzeitig erkennen, wohin sein Partner läuft.**

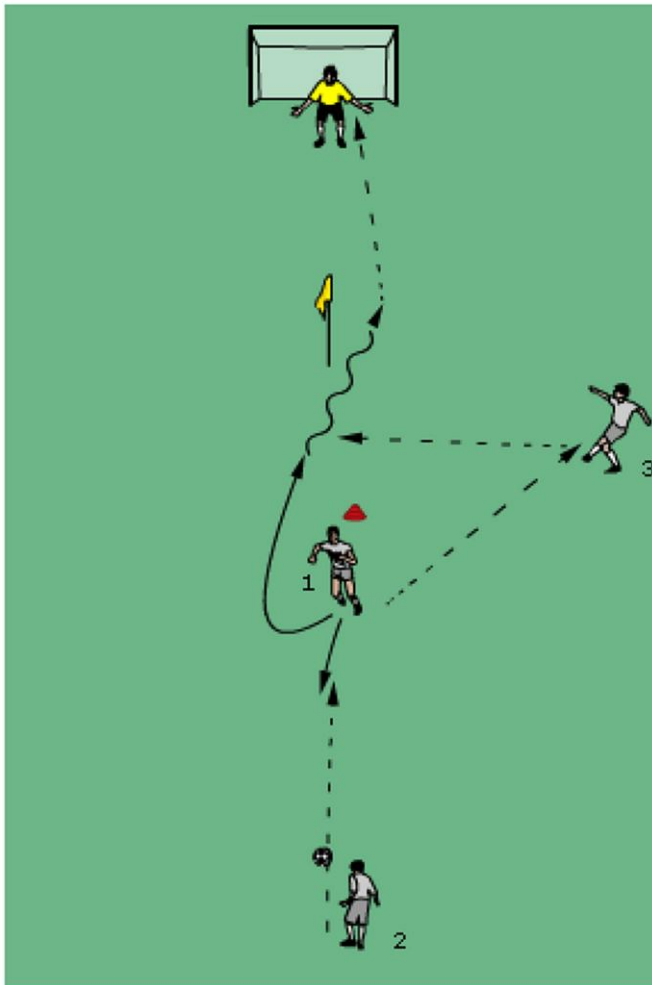
**Dann muß er entscheiden, ob er passt oder den Lauf seines Partners zu einer Täuschung nutzt.**

## Alternativen

Eine weitere Möglichkeit die individuelle Balltechnik zu verbessern besteht darin, in straffen Organisationsformen bestimmte Techniken zu schulen.

Vgl. hierzu Coerver – Dribbelschule bzw. Schreiner – Methode.

## Komplexübungen



Passen, Ballan- und mitnahme mit Anschlußaktion

Ablauf der Übung

Spieler 1 löst sich von seinem Gegner, nimmt den von Spieler 2 zugeworfenen Ball an und mit, spielt mit einem Doppelpaß mit Spieler 3 den Abwehrspieler aus, umdribbelt das Hüthen mit einer Finte und schießt aufs Tor.

Anschließend wechselt 1 auf die Abwehrposition, der Abwehrspieler holt den Ball und geht an Position 3. Spieler 2 geht an Position 1 und Spieler 3 an Position 2.

Am Beispiel der methodischen Einstiegsstufen soll der systemtische Trainingsaufbau exemplarisch dargestellt werden. Innerhalb der einzelnen Lernstufen werden alle spielrelevanten Aktionen nun miteinander kombiniert, z.B. Dribbling-Finte-Pass oder Ballan- und mitnahme - Dribbling-Finte-Torschuß, wobei darauf zu achten ist, daß sich die Trainingsformen am Lernfortschritt der Übenden zu orientieren haben.



