

Coachingakzente der technischen Elemente

Das Jonglieren

visuelle Information

- | Der Ball dreht sich in der Luft nicht, wenn er korrekt berührt wird

Die Position des Körpers

- | Um ein gutes Gleichgewicht zu finden ist das Bein leicht gebeugt
- | Der Oberkörper ist während dem Ballkontakt leicht gebeugt

Das Schussbein

- | Der Knöchel ist gerade
- | Die Fussspitze ist angespannt
- | Der Fuss "sucht" den Ball um ihn zu dosieren
- | Die Ballberührung wird mit dem Vollspann vollzogen

Koordinative Aspekte

- | Gleichgewicht
 - ◆ Standbein
 - ◆ Position des Körpers
- | Differenzierung
 - ◆ Kraft der Berührung



Die Ballkontrolle

Visuelle Information

- ! Beim Abspiel des Balles nimmt der Spieler Informationen auf; Er ist in Bewegung.

Die Position des Körpers

- ! Die Haltung ist dynamisch
- ! Der Spieler evaluiert die Richtung oder die Stärke des Passes und läuft nachher nach vorne oder nach hinten, um den Ball nicht zu unterlaufen
- ! Der Oberkörper ist beweglich und erlaubt nach der Ballkontrolle eine Finte zu machen

Die Ballkontrolle

- ! Auf den Kontakt folgt eine orientierte Ballmitnahme
 - ◆ Nah von sich selbst, falls der Raum reduziert ist
 - ◆ Weit entfernt, falls der Raum wichtig ist
- ! Falls der Ball in der Luft ist, wird die Brust, der Oberschenkel oder der Fuss gebraucht, um ihn zu stoppen und kontrollieren
 - ◆ Den Ball schnell auf den Boden holen
- ! Wenn der Ball am Boden ist, wird der Innen- oder Aussenrist gebraucht, um ihn zu führen



Koordinative Aspekte

- ! Gleichgewicht
 - ◆ Standbein
 - ◆ Position des Körpers
- ! Differenzierung
 - ◆ Ball stoppen
- ! Orientierung
 - ◆ Richtung des Balles

Die Ballführung

Visuelle Information

- | Der Kopf ist oben und die Brust ist gerade

Die Position des Körpers

- | Die Schritte sind kurz
- | Der Spieler bleibt Herr seines Balles, der nahe bei ihm bleibt

Das Bein, das den Ball führt

- | Der Kontakt findet von oben nach unten statt
- | Der Aussenrist erlaubt eine lockere Ballführung
- | Die verschiedenen Fussflächen werden zum Richtungswechsel gebraucht

Koordinative Aspekte

- | Gleichgewicht
 - Standbein
 - Position des Körpers
- | Differenzierung
 - Kraft des Kontakts
 - Richtung
- | Rhythmus
 - Kontakt mit dem Ball



Das Dribbling

Visuelle Information

- | Die technischen Elemente der Ballführung werden wieder aufgenommen
- | Der Spieler ist bereit, sein Oberkörper ist mobil, er senkt den Körperschwerpunkt

Der Bewegungsablauf der Finte

- ◆ Den Gegenspieler aus dem Gleichgewicht bringen, damit sich ein Raum auftut
- ◆ Der Bewegungsablauf findet nicht zu nahe vom Gegenspieler statt
- | Rhythmuswechsel in den freien Raum hinein, um den Gegenspieler zu eliminieren
 - ◆ Vorsprung gewinnen und in die Tiefe gehen

Die Finte

- | Der Haken nach innen
- | Der Haken nach aussen
- | Die Bewegung mit den Beinen
- | Der Haken
- | Die Finte mit der Ballkontrolle

Koordinative Aspekte

- | Gleichgewicht
 - ◆ Standbein
 - ◆ Position des Körpers
- | Differenzierung
 - ◆ Kraft des Kontakts
- | Reaktion
 - ◆ Beschleunigung, Entscheidung



Der Pass

Visuelle Information

- | Kontaktaufnahme vor der Ballannahme in dem der Kopf gehoben wird
 - Raum, Position des Gegenspielers, Position der Mitspieler
- | Kontaktaufnahme nach der Ballannahme, in dem der Kopf gehoben wird
 - Position des Gegenspielers , visueller Kontakt mit dem Mitspieler

Die Position des Körpers

- | Die Arme ausgefahren und die Brust draussen
- | Der Oberkörper ist locker

Das Standbein

- | Die Schritte sind kurz und zahlreich vor dem Schuss
- | Das Standbein ist stabil vor dem Schuss
- | Das Standbein ist leicht hinter dem Ball
- | Das Bein ist leicht gebeugt, um das Gleichgewicht zu halten

Das Schussbein

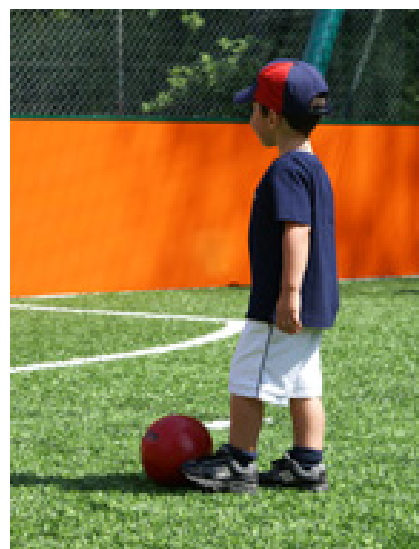
- | Der Ball wird im Zentrum getroffen
- | Der Knöchel ist geschossen, der Fuss blockiert und er überquert den Ball
- | Die Bewegung ist begleitet

Technische und taktische Betrachtungen

- | Der Ball wird in den Lauf des Mitspielers gespielt
- | Der Ball wird in der Sicherheitszone gespielt (gegenüber der Zone des Gegners)
- | Die Dosierung des Balles ist Teil des Respekts (der beste Ball)

Koordinative Aspekte

- | Gleichgewicht
 - Standbein
 - Position des Körpers
- | Differenzierung
 - Dosierung des Passes
- | Rhythmus
 - Haltung und Lauf vor dem Pass



Vollristschuss und langer Pass

Visuelle Information

- ‡ Die Schritte zur Vorbereitung sind kurz und begleiten den Weg des Balles
- ‡ Die 2 oder 3 letzten Schritte sind grösser um den Schuss vorzubereiten

Die Position des Körpers

- ‡ Der Körper ist leicht verschoben mit dem Ball in der Diagonalen
- ‡ Die Arme helfen dem Körper das Gleichgewicht zu halten
- ‡ Die Schultern bleiben in der Richtung des Zieles und der Daumen auf der Seite des Standbeines zeigt auf das Ziel

Der Schritt

- ‡ Das Standbein ist auf der Höhe des Balles oder leicht dahinter, aber nicht zu nahe
- ‡ Der Schritt während des Schusses ist stabil
- ‡ Das Bein ist leicht gebeugt

Der Schuss

- ‡ Der Schuss wird vollrist ausgeführt (« Kopf » des Fusses)
- ‡ Der Ball wird mit einer Beschleunigung getroffen
- ‡ Die Fussspitze ist während des Schusses gespannt in Richtung Ziel (die Schuhsohle sieht man nicht)
- ‡ Das Gewicht des Körpers verlegt sich nach vorne



Koordinative Aspekte

- ‡ Gleichgewicht
 - ◆ Starkes Standbein
 - ◆ Position des Körpers
- ‡ Differenzierung
 - ◆ Distanz des Balles
- ‡ Schuss nach der Ballführung, Kontrolle oder direkt
- ‡ Rhythmus
 - ◆ Lauf
 - ◆ Beschleunigung des Schussbeines

Das Kopfballspiel

Visuelle Information

- ! Der Körper ist locker
- ! Der Kopf ist nicht zwischen die Schultern eingezogen

Die Position des Körpers

- ! Der Spieler ist auf den Fussspitzen
- ! Die kleinen Verschiebungen erlauben sich zu platzieren
- ! Sowohl das Gleichgewicht wie auch die Kraft ergeben sich durch die Position mit einem Bein nach vorne

Der Kopfball

- ! Die Laufbahn des Balles wahrnehmen
- ! Den Oberkörper zurücklehnen
- ! Die Arme auf die Höhe der Schultern erhöhen
- ! Den Nacken blockieren
- ! Den Nacken nach vorne bewegen um den Ball zu treffen
- ! Ball mit der Stirn treffen
- ! Die Augen offen behalten

Methodologische Betrachtungen

Auf den Ball den man braucht achten

Koordinative Aspekte

- ! Gleichgewicht
 - ◆ Position der Füße
- ! Differenzierung
 - ◆ Die Laufbahn wahrnehmen

