

von Michael Köllner

Guten Morgen lieber Spieler, guten Morgen lieber Ball

Kleine Aufgaben am Ball für zwischendurch und für zu Hause

Bereits seit vielen Jahren bietet der Bayerische Fußball-Verband mit den ostbayerischen DFB-Stützpunkten Fußballcamps auf Leistungsbasis an. Diese 'BFV-Leistungscamps' haben sich die Schwerpunktsetzung der individuellen Förderung des einzelnen Spielers auf die Fahnen geschrie-

ben. Die kleinen Aufgaben mit Ball, die der DFB-Stützpunktkoordinator Michael Köllner in diesem Beitrag vorstellt, dienen der allgemeinen Ballgewöhnung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und sind sowohl im Training zwischendurch wie auch zu Hause gut durchführbar.

ÜBUNG 1

<p>1 ▶ Mit den Sohlen vor dem Körper hin- und herspielen:</p>	<p>2 ▶ Kurze Sohlenbewegung mit dem linken Fuß...</p>	<p>3 ▶ ... dann rhythmisch mitlaufen und mit dem rechten Fuß...</p>	<p>4 ▶ ... rechtzeitig hinter den Ball kommen. Dann Fußwechsel!</p>
---	---	---	---

ÜBUNG 2

<p>1 ▶ Mit der Sohle anspielen mit dem gleichen Fuß stoppen:</p>	<p>2 ▶ Den Ball mit dem rechten Fuß nach rechts wegziehen...</p>	<p>3 ▶ ... und mit einem Zwischenschritt rechtzeitig hinter...</p>	<p>4 ▶ ... den Ball kommen und stoppen. Dann Fußwechsel!</p>
--	--	--	--

ÜBUNG 3

<p>1 ▶ Koppelbewegung mit drei Kontakten I:</p>	<p>2 ▶ Den Ball mit dem linken Fuß nach innen ziehen...</p>	<p>3 ▶ ... und mit dem rechten Fuß in der Bewegung verlängern.</p>	<p>4 ▶ Dann den Ball mit rechts stoppen. Anschließend Fußwechsel!</p>
---	---	--	---

ÜBUNG 4

<p>1 ▶ Koppelbewegung mit drei Kontakten II:</p>	<p>2 ▶ Den Ball mit der Außenseite des linken Fußes anspielen...</p>	<p>3 ▶ ... und mit der Sohle des rechten Fußes weiterspielen.</p>	<p>4 ▶ Dann den Ball mit links stoppen. Anschließend Fußwechsel!</p>
--	--	---	--

Alle Abläufe detailliert und mit 0-Ton von Michael Köllner unter:



<http://talente.dfb.de>

Praxis → Talentförderprogramm

Der DFB-Stützpunktkoordinator Michael Köllner hat die hier vorgestellten kleinen Aufgaben am Ball mit seinen Spielern zum lockeren 'Warm up' noch vor dem gemeinsamen Frühstück im Leistungscamp durchgeführt. Während der Übungen gibt der Fußballlehrer wertvolle Tipps, Hinweise und Korrekturen für die richtige Ausführung, die Sie auf <http://talente.dfb.de> (Praxis - Talentförderprogramm) in Bild und Ton einsehen können. Zudem stellt er ergänzend drei weitere kleine Übungen (Jonglage) zur Ballgewöhnung vor. Viel Spaß beim Rein-klicken!