

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

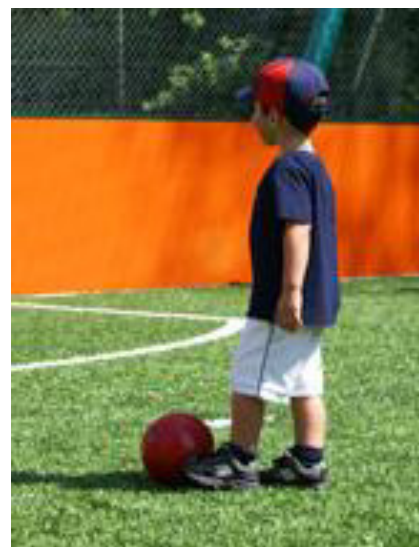
- Der Ball wird im Zentrum getroffen
- Der Knöchel ist geschossen, der Fuss blockiert und er überquert den Ball
- Die Bewegung ist begleitet

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 Schussbeins

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

