

Wie einfache Übungen die Fussballtechnik verbessern

Der Umgang mit dem Ball lässt sich auch allein schulen. Das Feilen an der Technik schützt vor Verletzungen. Von Urs-Peter Zwingli

Viele Hobbyfussballerinnen und Hobbyfussballer kennen diese unschönen Momente: Ein scharfer Pass springt unkontrolliert vom Fuss weg, der schwache Fuss schlägt einen Fehlpass, oder der Gegner nimmt einem den Ball ab, weil man sich diesen zu weit vorgelegt hat. Wer eine gute Fussballtechnik hat, wird weniger solche Spielsituationen erleben.

«Grundsätzlich ist die Arbeit an der Technik für Breiten- und Hobbyfussballer das effektivste Mittel, um ein besserer Spieler zu werden», sagt Reto Gertschen, Verantwortlicher der Trainerausbildung beim Schweizerischen Fussballverband (SFV). Die Vorteile seien vielseitig: «Je besser ein Spieler den Ball kontrolliert, desto schneller kann er die nächste Aktion einleiten.» Zudem gewinne der Spieler Übersicht, weil er sich auf das Spielgeschehen und den Gegner konzentrieren kann, statt den Blick lange auf den Ball zu richten. «Nicht zuletzt sinkt mit verbesserter Technik auch das Verletzungsrisiko», sagt Gertschen. «Ist der Ball kontrolliert, sind es auch die Körperbewegungen. Durch die verbesserte Koordination gibt es in Zweikämpfen weniger Zusammenstösse.»

Dreimal pro Woche 15–30 Minuten

Fussballer können nicht nur im Verein oder im Spiel mit Freunden an der Technik feilen. «Wichtig ist, möglichst viel Zeit mit dem Ball zu verbringen», so der SFV-Trainerchef. Dazu soll man sich an ein Spiel aus der Kindheit erinnern: Wer alleine trainiert, braucht als Gegenpart eine Wand oder ein Garagentor, wogegen der Ball gepasst und geschossen wird. «So kommt man zu vielen Ballkontakten», sagt Gertschen. Er empfiehlt, mindestens dreimal pro Woche 15 bis 30 Minuten in Techniktraining zu investieren. «Wer das durchzieht, wird sein Spiel schnell verbessern.»

Den Ball möglichst rasch zu kontrollieren und einen präzisen Pass zu schlagen, wird mit verschiedenen Passspielen an einer Wand trainiert. Ein Beispiel ist die Wechselpass-Übung: Dabei spielt man den Ball zweimal flach mit dem starken Fuss an die Wand, danach zweimal mit dem schwachen Fuss. Möglichst direkt spielen, also den Ball zwischen den Pässen nicht stoppen. Wer das gut beherrscht, kann die Distanz stetig vergrössern - oder mit zwei Bällen arbeiten: Einer davon ist deutlich kleiner als der gewohnte Ball, im Extremfall kann das sogar ein Tennisball sein. Pro Fuss je einen Ball platzieren, den kleinen Ball auch mit dem schwachen Fuss verwenden. Eine weitere Variation ist, pro Fuss nur einen Pass zu schlagen und sich um die eigene Achse zu drehen, bevor man den zurückkommenden Ball annimmt. «Bei



Wer gezielt an der Ballbeherrschung arbeitet, ist beim Fussballspiel mit den Kumpels im Vorteil.

den Passspielen soll man den Ball zudem abwechselnd mit dem Innen- oder Aussensrist sowie der Fussspitze stoppen und spielen. Das verleiht Flexibilität für hektische Spielsituationen. In diesen kann man es sich nicht aussuchen, welcher Teil des Fusses den Ball berührt», sagt Gertschen. Allgemein sollte man bei Passspielen kreativ bleiben: Wer eine Übung beherrscht, kann erschwerte Elemente wie Drehungen und Finten einbauen oder den zurückkommenden Ball mit der Innen- oder Aussenseite des Fusses hochheben.

Die Ballführung wird mit verschiedenen Parcours um Hütchen oder Steine trainiert. Die Grundlage dafür ist der klassische Slalom mit dem Ball am Fuss, in verschiedenen Tempi und falls möglich auch rückwärts. Dabei gilt es, den Ball eng zu führen. Je enger die Hütchen gesetzt sind, desto schwieriger wird es. Als Variation können nur zwei Hütchen gesetzt werden, die dann in Form einer Acht umdrückt werden. Wie schon beim Passspiel gilt es bei der Ballführung verschiedene Bereiche des Fusses einzusetzen.

Um die Motivation nicht zu verlieren, empfiehlt Gertschen, ab und zu auch in einer

kleineren Gruppe an der Technik zu feilen. «Man muss dabei nicht zwingend gemeinsam vorgegebene Übungen machen - auch ein Jonglierspiel, bei dem der Ball beim Wechsel zwischen den Spielern einmal oder auch gar nicht den Boden berühren darf, schult das Ballgefühl.»

Kreativität macht den Unterschied

Jonglieren ist neben dem Spiel an der Wand und dem Hütchenparcours ein weiteres Basiselement des Techniktrainings, da es die Ballkontrolle und die Koordination fördert. Gertschen empfiehlt, sich für das Jonglieren Ziele zu setzen. «Das könnte etwa bedeuten, dass man den Ball abwechselnd links und rechts zehnmal jonglieren kann, ohne dass dieser zu Boden fällt.»

Wer bereits viele Male jonglieren kann, kann sich dennoch immer weiter verbessern. Er kann beispielsweise den Ball zuerst auf Brust- und dann sogar auf Kopfhöhe jonglieren. Oder nach jeder Ballberührung eine Vierteldrehung einbauen. Wie auf dem Fussballplatz selber gilt auch hier: Kreativität muss Raum haben und kann den Unterschied ausmachen.

wärmt und im erholten Zustand durchgeführt werden. Eine mögliche Übung ist, den Ball zwischen den Beinen nach hinten zu werfen, sich darauf explosiv umzudrehen und den Ball im Sprint mit maximalem Tempo einzuholen. Den Ball immer weiter wegwerfen. Von dieser Sprintübung oder Variationen davon je drei bis fünf Wiederholungen in zwei bis fünf Serien absolvieren. Zwischen den Wiederholungen und Serien immer vollständig erholen.

Körperstabilität: Sie hängt vor allem von der Rumpfkraft ab. «Wer diese zweimal dreimal pro Woche für 15 Minuten trainiert, profitiert nicht nur im Fussball. Rumpfkraft bringt in allen Sportarten und im Alltag Vorteile», sagt Gertschen. Der frontale und seitliche Unterarmstütz beispielsweise fördert die Rumpfkraft ideal, er sollte 30 Sekunden mit geradem Rücken gehalten werden. Erschwerend können die Füsse abwechselnd angehoben werden. Gut für die Kraft aus der Körpermitte sind weiter die Brücke, wobei aus einer flachen Rückenlage die Hüfte angehoben wird, bis der Körper eine gerade Linie bildet.



Hütchenspiel der anderen Art.

Für die richtige Kondition trainieren

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) teilt die fussballspezifische Kondition in drei Elemente ein:

Ermüdungsresistenz: Ein ermüdungsresistenter Spieler hat eine gute Grundlagenausdauer. Reto Gertschen, Verantwortlicher der Trainerausbildung, empfiehlt, die Grundlagenausdauer mit dem Ball zu trainieren: «So werden Ausdauer und Technik gleichzeitig verbessert und der Spieler nutzt seine Zeit optimal.» Eine Möglichkeit ist, sich einen Slalomparcours mit sechs Hütchen auf den Boden zu legen. Dieser Parcours wird mit dem Ball für zehn Minuten ohne Pause absolviert. Das Tempo so wählen, dass der Ball unter Kontrolle bleibt. Den Parcours dreimal wiederholen, zwischen den Durchgängen zwei bis drei Minuten aktive Pause machen, etwa mit Jonglieren. Variationen des Parcours: Statt eines Slaloms werden zwei Hütchen gelegt, zwischen denen man in gerader Linie läuft und die Enden beim Richtungswechsel schnell umkurvt.

Explosivität: Sie baut auf der Grundlagenausdauer auf. Auch sie lässt sich mit dem Ball trainieren. Diese Trainingseinheiten sind sehr fordernd, sie sollten nur gut aufge-



Sportberatung

Romana Feldmann

Den Fokus variieren bringt Vorteile

Mit regelmässigem Training werden viele Bewegungsabläufe automatisiert.

Müssten wir über jeden Schritt oder Schlag nachdenken, wären wir zu langsam. Trotzdem ist es wichtig, relevante Informationen ständig wahrzunehmen und zu verarbeiten. Es braucht eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung, auch Konzentration genannt - ein leistungsbestimmender Faktor im Sport.

Die Aufmerksamkeit kann auf verschiedene Aspekte gerichtet sein, etwa auf sich selber mit Gedanken wie «Ich bin so nervös». Oder auf Knieschmerzen. Der gesamte Fokus liegt bei einem selber, also internal. Bei einer externen Aufmerksamkeit werden Aspekte ausserhalb der Person betrachtet, etwa die Position der Gegner für die Spielübersicht oder die Wurzelpassage vor dem Vorderrad.

Die Taschenlampen-Metapher beschreibt anschaulich, wie zwischen einem engen und einem weiten Fokus unterschieden werden kann und wo die Vor- und Nachteile liegen. Ein breiter Lichtstrahl und weiter Fokus bietet eine gute Spielübersicht, dabei kommt aber womöglich die präzise Ballführung zu kurz. Bei einem schmalen, präzisen Lichtstrahl wird auf die Armführung geachtet, aber das Rhythmusgefühl vernachlässigt.

Jede Sportart fordert einen anderen Aufmerksamkeitsfokus beziehungsweise einen spezifischen Wechsel der vier Kombinationen (internal-external, eng-weit). Wenn zum Beispiel der Fussballtrainer aufs Feld ruft: «Konzentrier dich!», muss der Spieler wissen, ob er sich freustellen, den Gegner decken oder sich für eine präzisere Ballführung anstrengen soll.

Ich rate Ihnen, im Training bewusst den Wechsel der Kombinationen zu üben. Dadurch können Sie flexibler agieren und Konzentrationsprobleme aufdecken.

Dass die Aufmerksamkeit bei Ermüdung nachlässt, ist normal; umso sinnvoller jedoch, genau in diesen Situationen zu wissen, wo die Konzentration nun besonders gefragt ist. Unterstützen Sie sich mit Selbstgesprächen, etwa «Schritt für Schritt, Rhythmus halten». Auch Drucksituationen schwächen die Konzentration, wie etwa beim Elfmeter. Statt ans Versagen zu denken, braucht es spezifische Anweisungen, was jetzt zu tun ist, wie «Ball setzen, drei Schritte zurück, atmen, Vollgas».

Und nutzen Sie immer wieder die kleinen Pausen in Ihrer Sportart, um Ihre Aufmerksamkeit zu überprüfen.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.