

| Ideenbox | Futsal |
|----------------------|-------------------------------|
| Thema | Ballführung und Ballkontrolle |
| Querverweis Lehrplan | Variante von Hallenfußball |
| Methode | Spieltechnik |
| Setting | Turnhalle |
| Unterrichtsmaterial | Futsalball oder Fußball |
| Dauer | flexibel |



Ziel

Kontrollierte Ballführung und Ballmitnahme mit der Sohle.

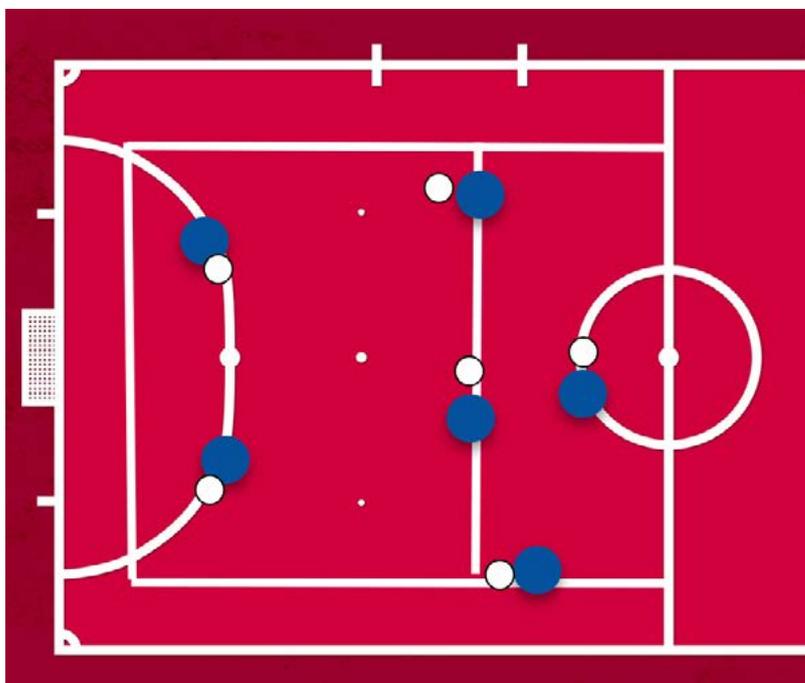


Ballführung

Übungsablauf

Ziehe den Ball seitlich mit der Sohle von links nach rechts. Erhöhe langsam das Tempo.

- Halte den Kopf hoch, um dich orientieren zu können.
- Reagiere auf Gegner*innen.



● Spieler*in

○ Ball

Variationen: Der/Die Trainer*in deutet mit dem Arm die Richtung an, in die der Ball geführt werden soll. Baue hier auch das Vorwärts- und Rückwärtsziehen des Balles mit der Sohle ein.



Tipp

Achte auf eine ruhige und präzise Ausführung.

Variante „Sohlentipper“ (wird mit normalem Fußball einfacher sein)

Beim Jonglieren/Gaberln kickst du den Ball mit der Fußoberseite nach oben. Beim „Sohlentipper“ hingegen wird der Ball genau andersherum mit der Sohle nach unten auf den Boden getippt – und das geht so:

1. Nimm den Ball in die Hand und lass ihn einmal auf den Boden tippen.
2. Versuch sofort, einen Fuß über den Ball zu bekommen und ihn mit der Schuhunterseite so nach unten zu tippen, dass er wieder nach oben springt.

Wie viele „Sohlentipper“ schaffst du hintereinander?

Varianten:

- Verbinde die Übung mit „normalem“ Jonglieren/Gaberln.
- Tippe den Ball abwechselnd einmal mit der linken und danach mit der rechten Sohle auf den Boden.
- Gehe während des „Sohlentippens“ langsam eine Linie entlang, ohne die Ballkontrolle zu verlieren.
- Drehe dich während des „Sohlentippens“ langsam um die eigene Achse, ohne die Ballkontrolle zu verlieren.
- Drehe dich zwischen zwei „Sohlentippern“ einmal schnell um deine eigene Achse und führe dann die Übung sofort weiter.
- Binde eine zusätzliche Beinbewegung mit ein: Nachdem deine rechte Fußsohle den Ball nach unten getippt hat, schwinde anschließend einmal dein linkes Bein von innen nach außen über den Ball.

Darauf musst du achten:

- Der Ball sollte nicht mit den Fußinnenseiten getippt werden. Um die Sohle über den Ball bringen zu können, muss der Oberschenkel intensiv hochgezogen werden.
- Zu Beginn darf der Ball zwischen den einzelnen „Sohlentippern“ auch doppelt aufkommen.

Ballkontrolle

Eine schnelle Ballkontrolle bringt sowohl beim Futsal als auch beim Fußball Vorteile. Wer den Ball kontrollieren kann, hat mehr Zeit und eine bessere Ausgangsposition für folgende Aktionen.

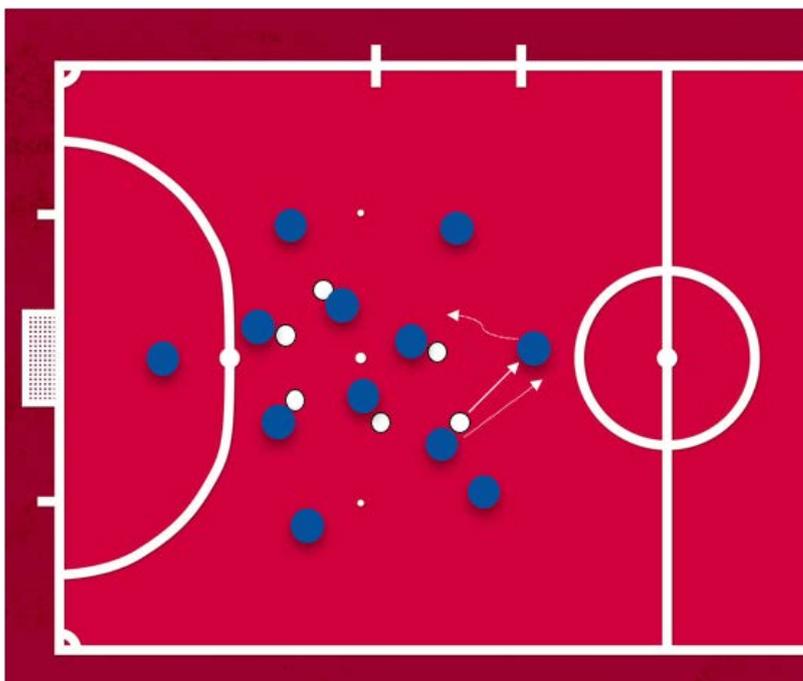
Der Futsalball selbst hilft durch seine sprungreduzierenden Eigenschaften bei der Annahme. Die Annahme mit der Sohle erhöht diesen Vorteil.

Liegt die Sohle/der Fuß auf dem Ball, hat die*der Spielende die volle Kontrolle. In diesem Moment hat sie*er die Freiheit, sich in alle Richtungen zu drehen, den Ball abzuschirmen oder sogar einen direkten Pass zu spielen. Eine Annahme mit dem Innen- oder Außenrist bietet diese Möglichkeit nicht. Die Sicherheit, die die Sohle ermöglicht, ist mit keiner anderen Technik zu erreichen.

Übungsablauf

Die eine Hälfte der Spieler*innen bildet einen äußeren Kreis, ohne Ball, die andere Hälfte befindet sich mit jeweils einem Ball im Zentrum. Die Spieler*innen mit Ball führen den Ball ein paar Meter mit der Sohle und spielen diesen dann zu einem außenstehenden Kind. Die Außenspieler*innen nehmen den Ball mit der Sohle wieder mit ins Zentrum, wodurch nun alle einmal den Platz getauscht haben. Diesen Spielzug mehrmals wiederholen.

- Ball mit der Sohle führen.
- Halte den Kopf hoch, um dich orientieren zu können.
- Reagiere auf Gegner*innen.



- Spieler*in
- Ball