

Ballgewöhnung

Vorbemerkung

Eine wichtige Voraussetzung zur Entwicklung einer stabilen Technik ist ein möglichst breites Spektrum an Bewegungsfähigkeiten. Denn erst eine perfekte Technik ermöglicht es dem Sportler, die vielfältigen Spielsituationen sicher und ökonomisch zu lösen. Diese Bewegungsfähigkeiten werden in der Fachliteratur mit dem Begriff „Koordination“ umschrieben.

Da ein großer Teil unserer Kinder heute nicht mehr über ausreichende Fähigkeiten beim Umgang mit dem Ball verfügen, muß ein Schwerpunkt im Grundlagentraining darin bestehen, diese Fähigkeiten in Verbindung mit Bewegungsgrunderfahrungen „nachzuentwickeln“.

Aus diesem Grund stehen drei Ziele innerhalb dieser Trainingseinheit im Mittelpunkt:

1. Vermittlung elementarer Erfahrungen beim Umgang mit dem Ball
2. Förderung der koordinativen Entwicklung
3. Vermittlung individueller Ballfertigkeiten, die zu einer Teilnahme an Spielen mit dem Ball befähigen.

Übungsinhalte

Da die Förderung der koordinativen Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball parallel mit der Entwicklung der Ballfertigkeiten (Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln usw.) abläuft, werden in der nachfolgenden Trainingseinheit alle Möglichkeiten aufgezeigt.

Da aufgrund unseres alltäglichen Bewegungshandelns die Fähigkeit der Auge-Hand-Koordination in dieser Altersstufe bedeutsamer und damit auch besser trainierbar ist, wird zunächst mit Übungsformen aus diesem Bereich begonnen.

Anschließend werden dann Möglichkeiten zur Verbesserung der Auge-Fuß-Koordination und fußballspezifische Inhalte dargeboten.

Hinweis

Theoretische Grundlagen zum Koordinationstraining werden im Rahmen der speziellen Trainingseinheit ausgeführt.

Den Schwerpunkt der nachfolgenden Trainingseinheit bilden Ballgewöhnungsübungen. Im ersten Abschnitt werden vielfältige Formen des Ballprellens behandelt. Im zweiten Abschnitt werden dann einfache Ballgewöhnungsübungen mit dem Ball am Fuß durchgeführt, im dritten Teil wird dann ein Spiel mit einem ungewohnten Ball angeboten.

Ballgewöhnungsübungen



Ablauf

In einem abgegrenzten Feld bewegen sich Spieler mit je einem Ball. Die Spieler sollen den Ball mit der Hand prellen und die vorgegebenen Aufgaben ausführen:

- ❖ prellen in lockerem Trab, Hopslerlauf, Seitwärtslauf, Rückwärtslauf.
- ❖ Begrüßungsspiel; die Spieler prellen einen Ball mit der rechten Hand und laufen dabei durch das Feld. Während des Laufens versuchen sie, mit einem anderen Spieler Blickkontakt aufzunehmen. Wenn sie einen Spieler gefunden haben, laufen sie auf ihn zu, wechseln den Ball in die linke Hand, begrüßen den anderen Spieler mit Handschlag (natürlich mit der rechten Hand!) und laufen weiter.
- ❖ Feuerwehrspiel; der Trainer bewegt sich mit verschiedenfarbigen Leibchen im Feld. Er hebt abwechselnd ein Hemdchen hoch und die Spieler müssen dann eine vorgegebene Aufgabe ausführen;
Bsp. Rotes Leibchen-schnell laufen, grünes Leibchen-Hopslerlauf, gelbes Leibchen- rückwärts laufen
- ❖ die Spieler laufen und prellen dabei den Ball mit der rechten Hand. Mit der anderen Hand versuchen sich gegenseitig die Bälle wegzuschlagen.
- ❖ dribbeln in verschiedenen Feldern mit Richtungswechsel nach Vorgabe
- ❖ prellen mit zwei Bällen
- ❖ prellen mit Handfassen, Schulter an Schulter, Rücken an Rücken

In einem zweiten Teil werden zuerst einfache Wurf – und Fangübungen zweckmäßigerweise als Partnerübungen durchgeführt. Dabei geht es in einem ersten Schritt darum, das Werfen und Fangen zu erlernen.

Übungsformen:

Zwei Spieler mit je einem Ball stehen sich gegenüber; die Spieler werfen nun gleichzeitig den Ball zum Partner und fangen den zugeworfenen Ball

desgl. allerdings sollen die Spieler nach dem Wurf in die Hände klatschen.

nun haben beide den Ball in der rechten Hand; sie werfen den Ball in die linke Hand des Partners der den Ball nur mit der linken Hand fangen darf. Dann wird der Ball mit der linken Hand in die rechte Hand des Partners wieder zurückgeworfen.

Einen Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten , über den Kopf nach vorne werfen, fangen, zurückwerfen und hinter dem Rücken fangen.

Zwei Bälle gleichzeitig erst im Stand, später im Laufen, hochwerfen und fangen.

Bälle so hochwerfen, daß sie sich in der Luft treffen

Bälle so hochwerfen, daß man den Ball mit der anderen Hand fangen kann.

Im Sitzen einen Ball hochwerfen, Hände hinter dem Körper klatschen, den Ball im Sitzen fangen.

Einen Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten über einen (gedachten) Graben „wegwerfen“ , drehen, über den Graben springen und den Ball fangen.

Etwas für Fortgeschrittene

A und B haben je einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. Auf ein Signal hin werfen beide die Bälle senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen jeweils den vom Partner hochgeworfenen Ball.

Zwei Spieler A und B haben je einen Ball und stehen sich gegenüber. B wirft seinen Ball flach zu A. Beim Heranfliegen des Balles wirft A seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von B zugeworfenen Ball, wirft den Ball sofort zurück und fängt danach den eigenen hochgeworfenen Ball.

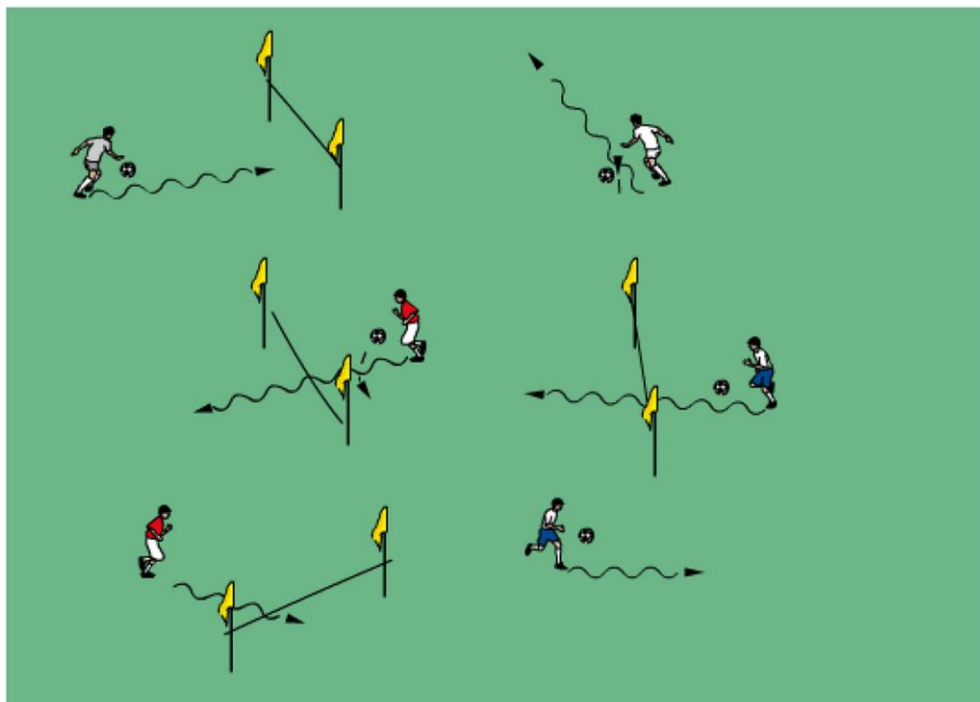
A und B stehen sich frontal gegenüber. Jeder hat einen Luftballon, der mit der Hand ständig in der Luft gehalten werden soll. Zusätzlich werfen sich A und B noch einen „richtigen“ Ball zu.

Etwas Schweres !

A und B stehen einander gegenüber. Jeder hat zwei Bälle, die im gleichen Rhythmus geprellt werden. A und B wechseln die Plätze und prellen die Bälle des Partners weiter.

Im dritten Abschnitt werden einfache Ballgewöhnungsübungen mit dem Fuß ausgeführt;

- ❖ Ball mit dem Fuß hochschießen und mit der Hand fangen
- ❖ Ball abwechselnd einmal mit dem rechten Fuß und einmal mit dem linken Fuß hochschießen
- ❖ Partnerübung; zwei Bälle gleichzeitig in verschiedenen Variationen zuwerfen
- ❖ einen Ball dribbeln, einen Ball prellen
- ❖ einen Ball zuwerfen, einen anderen zupassen
- ❖ Jonglierübungen nach Vorgabe



Luftballonslalom

In einem Feld werden mehrere Stangentore aufgebaut. Jeder Spieler hat einen Luftballon. Die Spieler versuchen nun den Luftballon mit dem Körper in der Luft zu halten und durch die Stangentore zu laufen.

Variation:

Einige Spieler haben keinen Ball. Die Spieler, die einen Ball besitzen, sollen nun Tore durchlaufen. Für jedes Tor gibt es einen Punkt. Die Spieler ohne Ball sollen versuchen, den anderen Spielern die Bälle zu rauben und selbst Tore zu erzielen.

Einige methodische Anmerkungen

Leider ist die natürliche Ballschule früherer Jahre , die Straßenspielkultur , aus dem Tagesablauf unserer Kinder heute verschwunden. Stattdessen treten die Kinder heute viel früher in Sportvereine ein als vor 20 Jahren. Unglücklicher weise werden sie dort häufig viel zu früh vorrangig sportartspezifisch ausgebildet **oder, sie werden trainiert, bevor sie gelernt haben zu spielen.**

Dies führt dazu, daß die Kinder, die von Natur aus wohl eher Allrounder sind, frühzeitig zu Spezialisten ausgebildet werden. Dies hat zur Folge, daß durch ein häufig aus dem Erwachsenenbereich kopiertes Training eine harmonische Entwicklung nicht stattfinden kann und somit viele Kinder in einem Alter ihre Karriere beenden.

Ziele von Ballgewöhnungsübungen

Zugang	Ziele	Inhalte und Methoden
A: situationsorientiert	Spiele lernen	Freies Spielen
B: fähigkeitsorientiert	Verbesserung der Ballkoordination	Üben von sportspielübergreifenden, informationell-informatorischen Anforderungsbausteinen
C: fertigkeitenorientiert	Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten	Üben von sportspielübergreifenden Technikbausteinen

Eine kleine Anmerkung zum Ende: benutzen Sie gerade im Kindertraining möglichst viele verschiedene Bälle. Egal ob sie mit Tennisbällen, Luftballons , Schaumgummibällen oder leichten Plastikballen spielen – Ihre Kinder werden dabei viel Spass haben und viele Fertigkeiten verbessern, die ihnen später beim Erlernen der fussballspezifischen Techniken zugute kommen!