

Es handelt sich um eine Übungssammlung: geeignet zum Warm Up für mehrere Ball-sportarten. Die meisten Übungen wurden im Rahmen des Trainergrundkurses an der BAFL Linz demonstriert und vorgetragen vom dortigen Direktor Mag. Manfred Leitner, dem mein Dank gebührt.

Diese 2001 durchgeführte Ausbildung absolvierte ich als Teilnehmer, übernahm das Programm in meinen Trainingsalltag und ergänzte es durch einige Variationen.

Die Übungen sind in drei Bereiche unterteilt. Am Schluss: Partnerübungen.

- **Rollender,**
- **Prellender und**
- **Fliegender Ball**

Viel Spaß! Mag. Roman Filz, September 2006 www.coach-filz.com

Fußballtechnik in der Bewegung: kleine Schritte von einem Fuß zum anderen

- Dribbling mit dem Fuß vorwärts (Ballführung weniger als 1m)
- Geschwindigkeit verändern
- Spielfeld verkleinern
- vorgeschriebene Bodenkontakte (3 – 2 – 1: jeweils mit und ohne Zwischenschritt)
- Innenrist
- Außenrist
- Vorderfuß
- Ferse
- einmal nach vorne und einmal rückwärts spielen
- Variante: 2 mal vorwärts, einmal rückwärts
- Dribbling mit dem Fuß rückwärts
- seitliches Dribbling (Ballführung frei)
- Dribbling mit dem Fuß vorwärts (1 Bodenkontakt)
- Dribbling mit dem Fuß rückwärts (1 Bodenkontakt)
- seitliches Dribbling (1 Bodenkontakt)
- auf den Ball steigen vorwärts linkes Bein
- auf den Ball steigen vorwärts rechtes Bein
- auf den Ball steigen rückwärts linkes Bein
- auf den Ball steigen rückwärts rechtes Bein
- seitliches Übersteigen und auf den Ball steigen (beide Richtungen)
- seitliches Dribbling, der Ball wird nur mit dem Vorderfuß geführt (links)
- seitliches Dribbling, der Ball wird nur mit dem Vorderfuß geführt (rechts)
- seitliches Dribbling, der Ball wird nur mit der Ferse geführt (links)
- seitliches Dribbling, der Ball wird nur mit der Ferse geführt (rechts)
- seitliches Dribbling, der Ball wird nur mit dem Außenrist geführt
- seitliches Dribbling, der Ball wird nur mit dem Innenrist geführt

Arm- und Oberkörpermobilisation in der Bewegung

- Hand rollt den Ball (links)
- Hand rollt den Ball (rechts)
- bei jedem Schritt den Ball durch die geöffneten Beine rollen
- Ellbogen rollt (links)
- Ellbogen rollt (rechts)

- Kopf rollt ohne Bewegungsvorgaben (Vorsicht vor Zusammenstößen)
- Variante: Arme dürfen den Boden nicht berühren
- Brust rollt
- Gesäß rollt
- auf den Ball setzen
- Knie rollt (links)
- Knie rollt (rechts)
- Variante: Knie rollt, aber das Spielbein darf nicht den Boden berühren
- Variante: abwechselnd links und rechts
- mit dem Knie den Ball stoppen
- Liegestütz vorlings mit den Händen rollen
- Liegestütz vorlings mit den Beinen rollen
- Liegestütz rücklings mit den Händen rollen
- Liegestütz rücklings mit den Beinen rollen
- Liegestütz vorlings mit dem linken Bein und der linken Hand rollen
- Liegestütz vorlings mit dem rechten Bein und der rechten Hand rollen
- Liegestütz rücklings mit dem linken Bein und der linken Hand rollen
- Liegestütz rücklings mit dem rechten Bein und der rechten Hand rollen
- Liegestütz vorlings diagonal Bein und Fuß abwechselnd (beide Varianten)
- Liegestütz vorlings Brust
- Liegestütz rücklings Gesäß

Arm- und Oberkörper: fixer Platz im Turnsaal

- im Liegestütz vorlings eine bestimmte Abfolge des Balles einhalten: z. B.: rechte Hand, linke Hand, linker Fuß, rechter Fuß: in dieser Abfolge kreisen lassen
- im Sitz den Ball um den Körper kreisen lassen: Beginn mit angezogenen Beinen, Beine immer mehr ausstrecken bis zur Langsitzposition
- Beine aufstellen und die Fersen in der Luft halten: den Ball im Achter kreisen lassen: linker und rechter Knöchel, der Ball und die Fersen dürfen nicht den Boden berühren
- Im Sitz den Ball zwischen den Knöcheln einklemmen: Position Langsitz und angehockte Beine wechseln
- Rückenlage: Ball zwischen den Knöcheln eingeklemmt; Gesäß bleibt fix am Boden und der Ball beschreibt möglichst nahe am Boden einen Kreis; Ball darf nicht den Boden berühren
- Bauchlage und den Ball zwischen den Knöcheln einklemmen: in die Rückenlage drehen und die Beine anhocken (Trägheitsgesetz bzw. Pirouetteneffekt)
- Bauchlage: Beine und Arme sind gestreckt; Ball zwischen den Knöcheln einklemmen und Drehung um die Längsachse durchführen: Beine und Arme dürfen den Boden nicht berühren
- Variante: Ball ist in den ausgestreckten Armen einklemmen: ebenfalls Drehung um die Längsachse durchführen und den Ball nicht fallen lassen
- Bauchlage: Ball mit beiden Händen links und rechts ablegen – also über den Rücken heben - ohne den Rücken zu berühren
- Bauchlage: Ball unter dem angehobenen Becken durchrollen (in beide Richtungen)

Prellender Ball

- Freies Tippen im Saal (immer mit der „Lieblingshand“ und „Nichtliebingshand“),
- Tippen auf Linien,
- Pfiff = Handwechsel
- Pfiff = Drehung um die eigene Achse (ohne Doppeldribbling)
- Tippen auf Linien; jedem Entgegenkommenden die Hand schütteln und dabei nicht den Ball verlieren,
- Tippen im Stand,
- Achter kreisen in beide Richtungen,
- Positionen: 1-2-3: 1= stehend, 2= Gesäß absenken, 3=sitzend; Trainer gibt die Änderungen durch einen Pfiff an → dabei wird immer getippt

Fliegender Ball

- lockeres Hochwerfen und Fangen des Balles in mehreren Variationen: (einhändig, beidhändig, diagonal)
- Ball hinter dem Rücken fangen und von hinten wieder nach vorne werfen
- Variante mit einer Hand
- Ball im Sprung fangen
- Variation: Rhythmus: einmal hohen Ball fangen und einmal niedrigen Ball mit moderater Höhe fangen
- Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen; es wird allerdings zwischen den Beinen mit den Armen durchgegriffen (moderate Höhe)
- Ball im Sitz fangen
- Variation mit einer (leisen) Zusatzrolle
- Ball in der Rückenlage fangen
- Ball in der Bauchlage fangen
- Bauchlage: durchhocken: im Sitz fangen

Partnerübungen: jeder mit einem Ball

- Stand gegenüber, Abstand etwa ein Meter; A wirft Ball 1 gerade hoch, B passt ihm den Ball 2 zu, A passt B Ball 2 sofort zurück, und fängt erst nachher Ball 1 wieder.
- Variante: B ist bloß Zuspieler, A ist Übender
- Variante: ständiger Wechsel zwischen Zuspieler und Übedem
- Variante: hoch – hoch – gerade (isoliert)
- Variante: ständiger Wechsel
- Variante: Ball 1: hoch – Ball 2: Pass – 1 Dribbling und wieder gerade
- Dribbling – Fangen – Dribbling – Pass
- Kombinationen mit Drehungen um die eigene Achse bzw. Zusatzübungen