

NERZ

FUSSBALL



Technik

1. Teil

WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG / BERLIN ·

T 25

1Mk

Vf 182615

XX 002267235

**DER FUSSBALL-LEHRGANG VON
OTTO NERZ UMFASST FOLGENDE
8 HEFTE, DIE EINZELN ERHÄLT-
LICH SIND:**

1. **TAKTIK**
2. **TORWÄCHTER**
3. **VERTEIDIGER**
4. **LÄUFER**
5. **STÜRMER**
6. **TECHNIK 1. TEIL**
7. **TECHNIK 2. TEIL**
8. **TRAINING**

**JEDER TEIL —
REICH ILLUSTRIRT — 1 RM.**

**WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG
BIBLIOTEKA Gł. AWF w Krakowie
ERSTRASSE 94**



1800053507

39440

Aug. 16 1928
D.V.

Lehrbuch der Leichtathletik
herausgegeben von Carl Diem

Band 25

Leichtathletik

von
Otto Herz

Teil 6
Technik I



Weidmannsche Buchhandlung, Berlin SW 68

1928



580



Druck von E. Schulze & Co. / G. m. b. H. / Grafenhamichen

496.832.01(430), 1900/1939

Inhaltsverzeichnis.

Seite

Einleitung	5
Die Balltechnik	7
Der Stoß	7
Physikalisches	8
Einteilung der Stöße	12
Der Spannstoß	16
a) Auf den ruhenden Ball	16
Die Tätigkeit des Standbeines	18
Das Stoßbein beim Spannstoß	22
Die Mitarbeit des Oberkörpers und der Arme	25
b) Der Ball rollt auf dem Boden	29
c) Flugbälle	31
d) Halbflugbälle	33
e) Außenspannstoß	35
f) Ball über den Kopf ziehen	36
g) Hoher Spannstoß	36
h) Der Doppelstoß des Verteidigers	37
i) Der Schuß	37
Der Stoß mit der Innenseite	42
Der Stoß mit der Außenseite	47
Dribbeln	49

Einleitung.

Das Spiel verlangt von dem Ausübenden verschiedenartige Fertigkeiten und Fähigkeiten körperlicher und geistiger Natur. Die vorwiegend körperlichen Fertigkeiten pflegt man mit dem Wort „Technik“ zu bezeichnen. In diesem Zusammenhang spricht man von Ball-, Körper-, Lauf- und Blicktechnik.

Diese Techniken greifen natürlich ineinander über, so daß es zwar Spezialübungen gibt, um sie einzeln zu entwickeln und auszubilden, andererseits aber die eine ohne die andere nicht denkbar ist. So gibt es z. B. keine Balltechnik ohne Körpertechnik. Ähnlich ist es auch mit den anderen Fertigkeiten.

Die mehr geistigen Bestandteile des Spiels fallen in das Gebiet der „Taktik“. Auch Technik und Taktik lassen sich nicht streng trennen. Sie greifen ebenfalls ineinander, ergänzen und beeinflussen sich gegenseitig. Oft ist es schwer, zu sagen, wo die Technik aufhört und die Taktik anfängt. Es ist nämlich eine jede Handlung im Spiel eine komplizierte und setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen. Nehmen wir z. B. einen Schuß. Wird er — nur als Stoß betrachtet — gut und richtig ausgeführt, so ist die Aktion

vom Standpunkt der Balltechnik als gut zu bezeichnen. Mußte der Schuß aus schwieriger Stellung erfolgen, so war auch noch ein hoher Grad von Körpertechnik nötig. War der Schuß im rechten Augenblick ausgeführt und angesichts der Lage der bestmögliche Zug, so wird er auch in taktischer Hinsicht als gut bewertet werden können.

So kann und muß man jede Handlung kritisch nach den verschiedensten Gesichtspunkten betrachten.

Nun noch etwas über Technik und Taktik in ihrem Verhältnis zueinander. Die Taktik ist der Technik übergeordnet. Über die technische Durchführung einer Kampfhandlung entscheidet die taktische Lage. Ob Stoppen oder Direktspielen, ob Kombination oder Alleingang, ob Angreifen oder Decken in einem bestimmten Augenblick das Gegebene ist, darüber unterrichtet uns die Taktik.

Eine gute Technik (die verschiedenen oben erwähnten Unterarten zusammengenommen) ist ebenso die Grundlage für ein schönes, stilreines, wie für ein taktisch hochwertiges Spiel. Sie gibt dem einzelnen Spieler und der Mannschaft das Gefühl der Sicherheit und Ruhe, und das ist der Anfang zum Erfolg. Je weniger Schwierigkeiten die körperliche Seite des Spiels dem Einzelnen macht, um so mehr Kräfte werden für andere Arbeiten frei.

Balltechnik ist die Fertigkeit, den Ball in jeder Phase zu beherrschen. Sie wird entwickelt durch ein Spezialtraining, das sowohl auf dem Platz, wie in der Halle stattfinden kann.

Die Körpertechnik ist die Fähigkeit, seinen Körper in jeder Lage zu meistern.

Sie wird vorwiegend durch Gymnastik entwickelt. Aber auch die Übungen mit dem Ball bilden die körperliche Gewandtheit gut aus.

Das Vermögen, leicht, elegant, kraftsparend und schnell zu laufen, ist für das Spiel sehr wesentlich. Man bezeichnet es mit Lauftechnik. Systematische Laufübungen aller Art dienen dazu, sie zu erwerben und zu verbessern.

Unter Blicktechnik versteht man die Fähigkeit, schnell und sicher die Lage zu überblicken. Sie wird sowohl in der Taktik, wie bei den Übungen der Balltechnik geschult. Spezialübungen werden von manchen empfohlen.

Hier seien die Übungen zur Verbesserung der Balltechnik näher betrachtet.

Die Balltechnik.

Alle Ballarbeit ist Stoßen, Stoppen und Werfen.

Der Stoß.

Wenn im folgenden viel theoretische Ausführungen gemacht werden, so hat das seine Ursache in der Art des Stoffes selbst. Auch ist über derartiges noch wenig geschrieben worden. Selbstverständlich aber war auch hier der Gedanke der Volkstümlichkeit und Anschaulichkeit maßgebend.

Der Stoß dient dazu, den Ball zu bewegen. Er kann mit fast allen Körperteilen ausgeführt werden. Vorwiegend erfolgt er aber mit dem Bein (Fuß) und dem Kopf. Eine eingehende Einteilung der Stöße nach verschiedenen Ge-

sichtspunkten folgt weiter unten. Hier sei nur erwähnt, daß der Stoß nach seinem Zweck Paffen, Balltreiben und Schuß sein kann.

Paffen ist das Mittel der Kombination. Man versteht darunter das Abgeben des Balls an einen Spieler der eigenen Partei. Der Paßstoß muß zentimetergenau sein. Nur wer über eine gute Technik und feines Gefühl verfügt, ist imstande, einen guten Paß auszuführen. Man unterscheidet zwei Hauptarten:

1. Der kurze Paß; er wird mit der Innen- oder Außenseite des Fußes ausgeführt.

2. Der weite Paß (Paß des Verteidigers zum Flügel, bedienen der Flügel von der Mitte aus, Flügelwechsel, Steilvorlage, Flanke, Straßstoß, Freistoß und Eckball); meist wird er ein Spannstoß sein. Es ist aber auch möglich, mit der Innen- oder Außenseite weit zu paffen. Der weite Paß ist meist hoch oder halbhoch. Es gibt aber auch einen flachen Paß auf große Entfernungen. Er wird angewendet, wenn kein Gegner im Wege ist.

Balltreiben. Wenn der Spieler eine gewisse Strecke mit dem Ball durchläuft, so treibt er ihn mit kleinen leichten Stößen vor sich her.

Schuß. Hat ein Stoß das Tor zum Ziel, so nennt man ihn Schuß.

Physikalisches.

Um uns mit dem Wesen der Stoßtechnik vertraut zu machen, bedarf es einiger grundlegenden Betrachtungen, die ins Gebiet der Physik gehören.

Der Ball ist entweder in Ruhe oder in Bewegung. Um ihn aus der Ruhe in Bewegung zu bringen, ist eine Kraft nötig. Zur Ruhe kommt er dann wieder entweder ohne unser Zutun (Naturkraft) oder durch unsere Kraft (Ballstoppen).

Der Ball ist elastisch, d. h. er erleidet beim Stoß eine Formveränderung, die aber nur vorübergehend ist, und nachher hat der Ball wieder die ursprüngliche Form. (Eine Lehmkugel nimmt die alte Form nicht mehr an.)

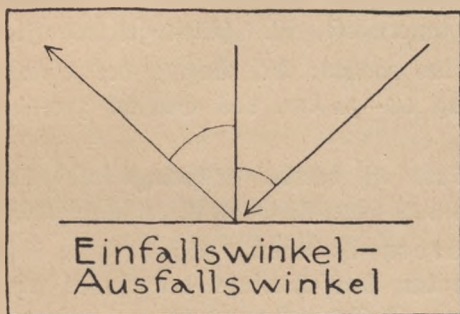


Fig. 1.

Auch der Boden ist elastisch. Wenn der Ball zu Boden fällt, so springt er. Und zwar prallt er unter demselben Winkel zurück, unter dem er den Boden getroffen hat. Aber Reibung und Widerstand der Luft zehren einen Teil der Kraft auf. Auch der Grad der Elastizität des Balls und Bodens spielen eine Rolle. Ist der Boden (Sand oder Schlamm) unelastisch, dann springt der Ball schlecht oder gar nicht (Fig. 1).

Auch der stoßende Körperteil ist elastisch. Deshalb wird die Kraft des Stoßes fast vollkommen auf den Ball übertragen! Der Ball kann seine Bewegung auch ändern und zwar dadurch, daß er wieder gestoßen wird oder in seiner Bewegung an einen elastischen Körper stößt und von ihm abprallt.

Der Ball ist leicht; er ist deshalb leicht zu stoßen; er muß aber im Verhältnis zu seiner Größe doch auch ein bestimmtes Gewicht haben, damit er den Widerstand der Luft überwinden kann und dem Einfluß des Windes nicht allzu stark unterworfen ist. (Bleifugel und Flaumfeder!)

Größe des Balles: Bei Beginn des Spieles beträgt der Umfang 68—71 cm, das Gewicht 370—450 g.
Regel 1.

Der Ball ist rund. Er springt infolgedessen regelmäßig, und auch seine Flugbahn ist verhältnismäßig einfach.

Der Boden ist eben. Schon kleine Unebenheiten beeinflussen den Ausfallswinkel des Balles sehr. Hohes Gras reibt. Rasses, niederes Gras schmiert. Tennensboden muß sehr eben sein, sonst ist unregelmäßiges Springen die Folge.

Je größer die Kraft, um so größer die Geschwindigkeit und der Weg des Balles.

Bewegt sich der Ball am Boden, so rutscht er anfangs, sich am Boden reibend. Dann rollt er und kommt schließlich zur Ruhe, wenn er nicht erneut gestoßen wird.

Fliegt der Ball frei durch die Luft, so ist zu merken:

So wie der ruhende Ball so lange in Ruhe bleibt, bis er durch eine Kraft bewegt wird, so verharret auch der fliegende Ball in seiner Bewegung. Und zwar will er sowohl die Bewegung als auch die Richtung beibehalten. Der Widerstand der Luft bremst aber und die Anziehungskraft der Erde ändert die Richtung. Die Wirkung dieser zwei Kräfte ist, daß der Ball — anstatt ewig und gerade weiter zu fliegen — bald wieder auf die Erde kommt. Die Flugbahn ist eine Kurve. Der Ball macht noch einige Sprünge, rollt noch eine Strecke und kommt dann zur Ruhe.

Hefziger Wind verlängert oder verkürzt die Flugbahn, die Sprünge und das Rollen, je nachdem er von hinten oder von vorn kommt.

Die Folge dieser natürlichen Verhältnisse ist, daß die Flugbahn in der Luft eine mehr oder weniger gestreckte oder gekrümmte Kurve ist. Je steiler der Aufstieg, um so steiler der Fall und die Sprünge, und um so kürzer das Rollen.

Die größte Flugbahn wird erzielt etwa bei einem Erhebungswinkel von 42° .

Wird der Ball nicht in der Mitte getroffen, so bekommt er außerdem noch eine Drehung um seine Achse (Effet). Das kann erwünscht oder unerwünscht sein.

Wird der Stoß nicht zentral geführt, dann bekommt der Ball außer der eigentlichen Vorwärtsbewegung noch eine Drehbewegung um seine eigene Achse (Effet). Der Effetball (Drehball) fliegt meist im Bogen und springt unregelmäßig vom Boden auf. Der geübte Spieler erkennt die Art des Effets und damit des Aufsprungs am Boden

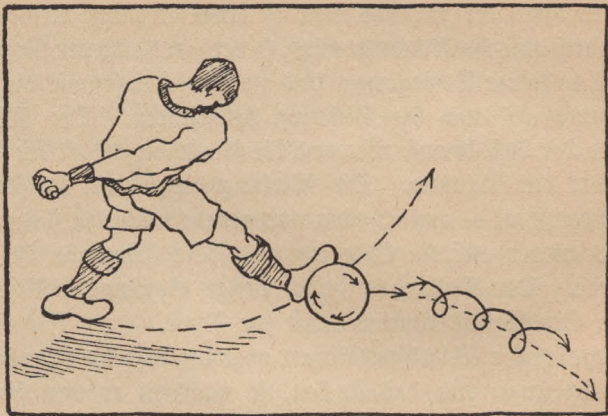


Fig. 2. Der Ball wurde mit der Außenseite des rechten Fußes seitlich getroffen und erhielt so „Effet“.

an der Ballkurve. Für die Praxis des Spiels ist das sehr wichtig (Fig. 2).

Die Einteilung der Stöße.

A. Nach dem stoßenden Organ oder Mittel.

I. Mit dem Bein.

a) Spannstoß,

b) Seitenstoß (innen oder außen).

Dazu kommen noch die Stöße, wie Spitzens- und Fersensstoß usw., die aber ihrer Bedeutung entsprechend und nur der Vollständigkeit halber kurz beschrieben werden sollen. Jeder Spieler muß in seinem Einzeltraining bestrebt sein, alle Stoßarten vollendet zu lernen. Besonders muß er

sein Augenmerk darauf richten, durch energisches — manchmal sogar saures — Üben die Mängel und Unebenheiten wegzufeilen. Das, was wir nicht können, ist Hauptgegenstand unseres Übens.

2. Stöße mit dem Kopf: nur Stirnstöße.

Wichtig ist für alle Kopfstöße das Ausholen mit dem ganzen Körper (aus dem Kreuz bei Stirn- und Hinterhauptstößen, aus den Hüften bei Stößen mit den Kopfseiten). Wert ist auf flache Flugbahn zu legen. Die Kopfstöße können — wie alle anderen Stöße — nach dem Zweck mehrfach gegliedert werden. Freistöße mit dem Kopf gibt es nicht. Alle anderen Arten können zwanglos unterschieden werden. (Siehe Gliederung D nach dem Zweck.)

3. Fausten. Nur der Torwächter kommt hierfür in Frage.

Das Fausten ist nur in der Not und wenn möglich mit beiden Fäusten auszuführen. (Neben dem Fausten gibt es noch den Schleudwurf des Tormannes mit einer Hand und den Einwurf durch irgendeinen Spieler an der Seitenlinie. Der Einwurf ist mit zwei Händen auszuführen.)

B. Nach dem Treffen am Ball. (Wer Billardspieler ist, wird für diesen Gesichtspunkt die nötigen Vorkenntnisse mitbringen. Gute Fußballer sind oft gute Billardspieler!)

- a) Zentralstoß. Der Ball wird in seinem Mittelpunkt getroffen. Die Bahn ist naturnotwendig flach. Er findet beim Schuß und beim flachen Paß Anwendung (Fig. 3).
- b) Tiefstoß: Stoß, um den Ball zu heben. Die Bahn ist ansteigend.

- c) Linksstoß (nicht gemeint ist der Stoß mit dem linken Bein, sondern an die linke Seite des Balles); der Ball kann dabei hoch oder tief getroffen sein; die Bahn ist eine Kurve nach rechts. (Effetstoß; oft unbewußt, wenn die Berechnung schlecht oder die Ausführung des Stoßes fehlerhaft war.) Kommt der Ball von

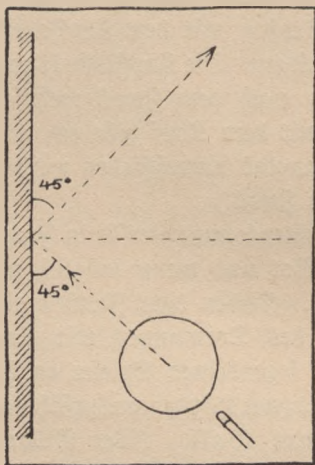


Fig. 3.

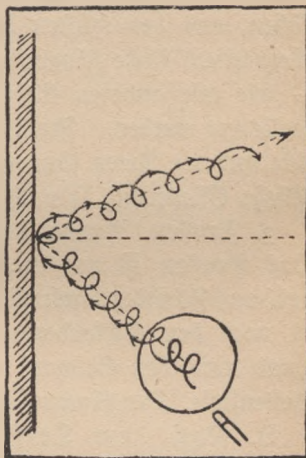


Fig. 4. Der Ball hat „Gegen-effet“, springt daher steil auf.

vorn, dann kann ein Effetstoß, der den Ball fast nur streift (schneidet), eine sehr starke Kurve bewirken, so daß der Ball um einen seitlichen oder hintenstehenden Gegner herumläuft. Diesen Umstand benutzen wir besonders beim Aufnehmen des Balles unter dem Druck des Gegners (Fig. 4, 4 a).

d) Rechtsstoß (siehe Linksstoß); die Kurve geht nach links (Fig. 5).

e) Stoß von unten. Nur wenn der Ball im Flug oder Sprung ist, ist diese Art möglich.

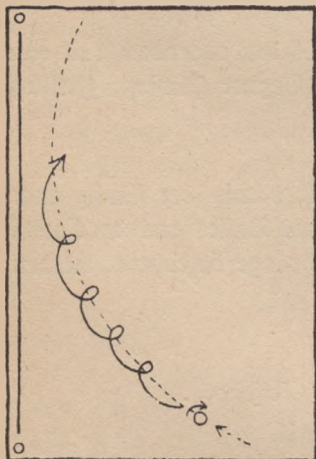


Fig. 4a. Der Ball wurde auf seiner linken Seite getroffen, erhielt daher Rechtskurve.

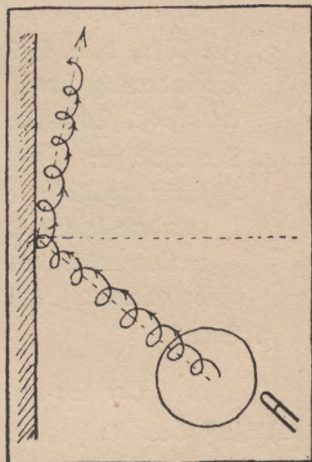


Fig. 5.

C. Nach der Flugbahn. a) Flugbälle; b) Sprungbälle; c) Rutscher; d) Koller.

Jeder Ball geht allmählich ins Rollen über und kommt zuletzt zur Ruhe, wenn er nicht einen neuen Stoß bekommt.

D. Nach dem Zweck.

1. Ballführen (kurze Stöße meist mit der Außenseite oder Innenseite des Fußes, mehr ein Drücken und Schieben des Balles).
2. Kombinationsstöße:
 - a) kurzer Paßstoß, b) weiter Paßstoß.
3. Freistöße, d. h. Stöße auf den ruhenden Ball ohne Behinderung durch den Gegner (Anstoß, Freistoß, Straßstoß, Eckstoß).
4. Abwehrstöße:
 - a) Störungsstoß; es soll damit der häufig angewendete leichte Stoß des Balles aus der Kombination oder dem Gedränge bezeichnet werden;
 - b) befreiender Stoß.
5. Schuß.

Der Spannstoß (Kiststoß).

a) Auf den ruhenden Ball.

Der Spannstoß ist einer der Grundstöße. Er ist wesentlich für das Spiel. Bei seiner Ausführung wird der Ball mit dem Fußrücken gestoßen. Er ist unumgänglich nötig als Stoß auf weite Entfernung und kann zu diesem Zweck durch keine andere Stoßart vollwertig ersetzt werden. Er ist in allen Phasen des Spiels verwendbar und gestattet die vielseitigste Anwendung. Sowohl der ruhende als auch der sich bewegende Ball, der Bodenrutscher oder der Flugball, sie alle können mit dem Spann gestoßen werden! Im Rückwärtslaufen kann der Ball nach vorn befördert werden,

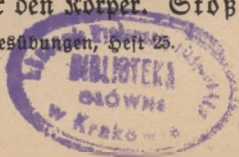
flache und steile Flugbahnen können erzeugt werden. Bei der Abwehr vor dem Tor wie zur Erringung des Erfolges ist er gleich gut am Platze. Auch vom rein ästhetischen Standpunkt ist der Spannstoß der Gipfel des Fußballs.

Bevor wir einen Stoß ausführen können, müssen wir schon wichtige Vorarbeiten leisten, deren guter Abschluß dann ein guter Stoß ist. Denken wir uns einen Ball hoch daherfliegend! Es ist klar, daß ihn nur derjenige stoßen kann, der dort steht, wo der Ball herunterkommt, oder wo er nach einem Sprung wieder in Reichweite ist, oder wo er am Boden rollt oder liegenbleibt. Das Berechnen der Flugbahn wäre hier also eine wesentliche Vorbedingung, ebenso das Laufen an den richtigen Punkt. Aber diese Momente wollen wir beiseite lassen und uns vorläufig auf den Spannstoß beschränken, der den ruhenden Ball treffen soll.

Beim Spannstoß gibt es zwei Arten. Bei der einen soll der Ball flach und gerade, bei der anderen hoch, weit und im Bogen fliegen. Um diese verschiedene Wirkung zu erzielen, bedarf es verschiedener Ausführung. Zuerst soll die Art, welche die flache Bahn erzeugt, beschrieben werden. Ich will sie kurz als „geraden Spannstoß“ bezeichnen. Außerdem soll die Technik des Stoßes überhaupt an dieser Stoßart erläutert werden. Alle anderen Arten können dann verhältnismäßig kurz behandelt werden.

Der gerade Spannstoß.

Wir haben zwei Beine. Das eine stößt, das andere dient als Stütze für den Körper. Stoßbein und Stand-



bein. Die Arbeit der Beine wird beeinflusst durch den übrigen Körper. Wie nun diese verschiedenen Elemente zu einem guten Ganzen zusammenzufügen sind, wollen wir nun untersuchen. Dabei lassen wir Theorie und Praxis Hand in Hand gehen.

Die Tätigkeit des Standbeines. Zuerst zur Arbeit des Standbeins. Es ist nicht gleichgültig, wo man das Standbein hinsetzt und auch nicht wie! Hier springen die Parallelen mit anderen Ballspielen in die Augen. Beim Billard ist es wesentlich, daß bei verschiedenen Stößen der Boß (Haltung der Stützhand auf dem Brett) verschieden ist und auch seine Entfernung vom Spielball. Beim Tennis wird zum Vorhandschlag das linke, zum Rückhandschlag aber das rechte Bein vorgesezt (Rechtshänder vorausgesezt). Man kann allerdings auch mit falscher Technik spielen und durch Übung und Routine eine gewisse Leistung erzielen. Aber ein abgerundetes, erstklassiges Spiel hat eine naturgemäße gute Technik zur Voraussetzung.

In England hat man das längst erkannt und die nötigen theoretischen Studien gemacht. Das Ergebnis war, daß es für einen reinen Stoß entscheidend ist, daß das Standbein richtig und auf den richtigen Platz (im Verhältnis zum Ball) gesezt werde. Das Standbein ist gleichsam das Fundament! Und wie bei einem Haus die Qualität des Fundaments die Güte des Hauses wesentlich bedingt, so verhält es sich auch mit der Tätigkeit des Standbeins.

Anatomische und physikalische Geseze sprechen hierbei wesentlich mit.

1. Das Standbein wird direkt neben den Ball gesetzt, etwa dorthin, wo bei der Grundstellung das Stoßbein stehen würde (Fig. 6).

2. Der Fuß wird so aufgesetzt, daß die Fußspitze in die Stoßrichtung zeigt.



Fig. 6. Das Standbein ist dicht neben dem Ball aufgesetzt.

3. Das Standbein muß das Körpergewicht ganz übernehmen und frei tragen.

4. Es wird nicht die ganze Sohle, sondern nur der Ballen aufgesetzt: (genauer: es wird der Fuß abgerollt und im Augenblick des Stoßens stehen wir auf den Ballen.)

5. Das Standbein bleibt nicht steif stehen, sondern federt im Knie, den Körper hebend oder senkend, je nach Erfordernis.

6. Es steht auch nicht senkrecht, sondern nach außen geneigt, um beim Stoß das Gleichgewicht zu halten und damit den Körper nicht nach der Stoßseite fällt.

7. Wenn der Stoß ausgeführt ist, muß das Standbein den Körper noch einen Augenblick frei tragen und ja nicht auf das Stoßbein hinüberfallen lassen! (S. Fig. 8 a.)



Fig. 6 a. Der Spieler ist gerade dabei, das Standbein nach vorn aufzusetzen. Es ist deutlich zu sehen, wie zuerst die Ferse Boden faßt. (Filmstreifen zeigen auch das anschließende Abrollen der ganzen Fußsohle.)

8. Ein etwaiger Anlauf muß — um den Stoß am wirksamsten zu unterstützen — auch in der Stoßrichtung erfolgen.

9. Das Standbein wird nach vorn aufgesetzt. Der Oberschenkel ist noch hinten, während die Ferse aufgesetzt

wird. Es pendeln aber das Bein und der Körper nach vorn, während der aufgesetzte Fuß der Drehpunkt ist. Im Augenblick des Stoßens steht das Standbein etwa senkrecht. Dann geht die Pendelbewegung weiter, so daß jetzt der Fuß zurückbleibt. (Diese Bewegung des Standbeins ist einer Pendelbewegung ähnlich, nur ist der Drehpunkt unten.) (Fig. 6 a)

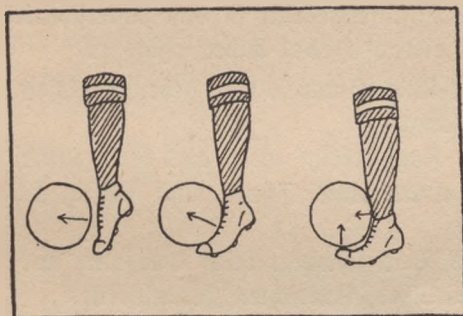


Fig. 7. Die Haltung a ist richtig und garantiert einen reinen Stoß. b und c sind fehlerhaft.

10. Damit der Stand fest ist, ist die Sohle mit runden Lederklößchen versehen. (An der Spitze zwei Klößchen, am Ballen zwei und an der Ferse zwei.) Beim harten Boden benutze man keine oder nur flache Klößchen. Riemenleisten sind nicht zweckmäßig. Sie werden beim Spiel durch Lehm ausgefüllt und erfüllen dann ihren Zweck nicht mehr. Nur bei hartem Tennensboden sind die am Platze. Auf Rasen empfehlen sich immer Klößchen, bei gefrorenem Boden Filz oder Gummi.

11. Möglichst nahe an den Ball heran!

Das Stoßbein. Mit dem Aufsetzen des Standbeines wird gleichzeitig mit dem Stoßbein zum Stoß ausgeholt. Das Ausholen ist kurz und es folgt sofort das Durchziehen nach vorn.

1. Fußgelenk ist vollkommen gestreckt, so daß das Bein vom Knie bis zu den Zehenspitzen eine gerade Linie bildet. Das Gelenk ist festgestellt, so daß Unterschenkel und Fuß zusammen einen Hebel bilden (Fig. 7).

2. Das Knie ist nur so weit gebeugt, als es das Durchziehen verlangt.

3. Der Zug erfolgt zuerst aus den Hüften, und dann wird der Unterschenkel schnell und kräftig nach vorn geworfen.

4. Das Bein schwingt beim Ausholen und Stoßen in seiner natürlichen, senkrechten Pendelebene.

5. Der Weg des Stoßbeines ist gerade, und die Bahn des Balles ist die gerade Verlängerung.

6. Mit der Balancierung des Körpers hat das Stoßbein nichts zu tun. Es wird auch nach dem Stoß noch weiter durchgezogen und muß nach vollendetem Stoß in die Stoßrichtung zeigen.

7. Der gestreckte Spann muß in richtiger Haltung möglichst lang in der Stoßrichtung geführt werden.

8. Je größer die Kraft und die Schnelligkeit der Stoßbewegung ist, um so größer ist die Wucht und die Geschwindigkeit des Balles.

9. Der Spann muß auch nach dem Stoß gestreckt bleiben.

10. Die Stoßfläche ist beim ruhenden Ball der gestreckte Spann, aber ziemlich weit zehnwärts: also etwa der Rücken des Mittelfußes. Die Fußspitze kommt nicht unter, sondern hinter dem Ball (Fig. 8).

11. Zuerst wird der Oberschenkel in dem Hüftgelenk nach vorn gerissen, der Unterschenkel bleibt etwas zurück, um im letzten Augenblick nach vorn geschwungen zu werden. Durch diese blitzschnelle Bewegung im Kniegelenk wird dem Ball eine sehr große Geschwindigkeit mitgeteilt!



Fig. 8. Gute Fußhaltung bei einem Spannstoß auf den ruhenden Ball.

Der Oberkörper beim Spannstoß.

Bei der Grundstellung sind Becken- und Schulterachse parallel. Beim Gehen und Laufen verschieben sie sich gegenseitig. Ebenso beim Stoß. Beim Ausholen am Ende des Stoßes ist die Beckenachse stark von der Normalstellung abgewichen; die Schulterachse macht eine ausgleichende Gegenbewegung. Im Augenblick des Stoßes aber sollen Schulter und Hüftachse die Normalstellung in entgegengesetzter Bewegungsrichtung passieren und parallel sein. Beide stehen dann senkrecht zur Stoßrichtung.

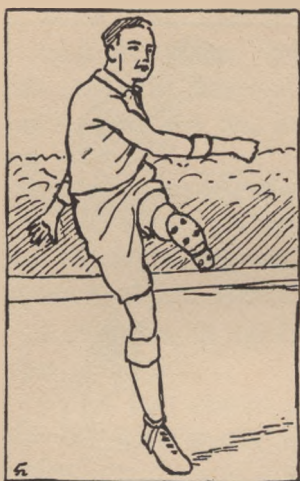


Fig. 8a. Der Linksaußen hat geflankt. Trotzdem der Ball schon längst weg ist, ist die Verschraubung des Oberkörpers und das Herüberlegen auf das Standbein noch deutlich zu sehen.

Oberkörper wieder nach der entgegengesetzten Seite, auf das andere Bein herüber. Die Bewegung des Oberkörpers ist also eine komplizierte, denn die Schwingungen erfolgen um zwei Achsen. Dazu kommt durch das Verschieben der Becken- und Hüftachsen noch ein Verschrauben.

Das Auge soll möglichst senkrecht über dem Ball und der Stoßrichtung sein. Da ist das Visieren genauer.

Beim Vorsetzen des Standbeines hängt der Oberkörper nach hinten. Er pendelt nur nach vorn, soll im Augenblick des Stoßes über dem Ball sein und dann nach vorn sich neigen, damit das Stoßbein nicht nach oben schwingt. Der Oberkörper pendelt um eine frontale Achse.

Der Oberkörper ruht aber nicht senkrecht über dem Standbein, sondern ist nach der Seite geneigt (und zwar beim Stand auf dem linken Bein nach links, beim Stand auf dem rechten Bein nach rechts), um dem Schwung des Stoßbeins entgegenzuwirken und das Gleichgewicht zu erhalten!

Nach dem Stoß pendelt der

Die Front des Körpers ist wesentlich. Wenn man den Gegner durch Packen am Arm oder sonstwie verdreht, gibt es meist einen Fehlstoß.

Die Arme beim Spannstoß.

Die Arme bewegen sich wie beim Laufen entgegengesetzt wie die Beine. Nur sind die Bewegungen ruckartig und wuchtig, entsprechend der Stoßbewegung des Beines. Daß die Armarbeit wesentlich für die Ausführung eines guten Stoßes ist, zeigt sich besonders bei Arm- und Schulterverletzungen, oder wenn man — vielleicht durch einen Gegner — beim Stoß an der regelmäßigen und natürlichen Armbewegung gehindert wird. Die Momentphotographie liefert den besten Beweis für die Mitarbeit der Arme beim Stoß (Fig. 8b).

Alle diese Elemente: Arbeit des Standbeins, des Stoßbeins, des Oberkörpers und der Arme müssen gut zusammenwirken, damit ein guter Stoß zustande kommt (Fig. 8c). Der Laie glaubt, daß zum Stoß eben nur das Stoßen gehört. In Wirklichkeit kann die Bedeutung der übrigen Faktoren nicht leicht überschätzt



Fig. 8b. Schaffer schiebt einen Ball ins Tor. Trotzdem es sich nur um einen ganz leichten Stoß handelt, ist die Armarbeit sehr deutlich zu beobachten: der rechte Arm und das linke Bein gehen zusammen.

werden. Einige weitere Ausführungen mögen das klar machen.

Viele Spieler lernen nicht richtig mit dem schwächeren Bein (meist links) stoßen. Das hat seine Ursache zum Teil in der schwächeren Muskulatur und der geringeren Übung der Nerven. Noch mehr scheint mir die Ursache darin zu

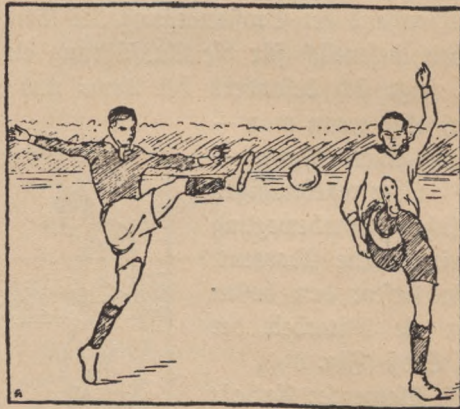


Fig. 8c. Beide Spieler in voller Bewegung Beachte die Armarbeit und die Gleichgewichtshaltung auf einem Bein!

liegen, daß das geübtere Bein zwar als Stoßbein geübter, als Standbein aber weniger geschickt ist. Wir beobachten sehr oft, daß der Oberkörper schlecht oder überhaupt nicht vom Standbein übernommen ist, und daß infolgedessen die Bewegung des Stoßbeines keine exakte sein kann. Ehe der Stoß vollständig durchgeführt ist, fällt der Körper auf das Stoßbein herüber. Dieses wird daher in seiner Funktion

gestört und die Ausführung des Stoßes ist schlecht. Daß die Arbeit des Standbeines nicht leicht ist, kann leicht gezeigt werden. Im schnellen Lauf muß das ganze Körpergewicht mit einem Ruck gestoppt, aufgefangen und frei balanciert werden. Und die Standfläche — der Fußballen — ist sehr klein. Oft ist mit dem Stoppen des Körpers ein Herumwerfen verbunden. Manchmal erfolgt das Auffangen des Körpers im Anschluß an einen Sprung oder im Kampf mit dem Gegner. Dazu kommt, daß der Körper nicht beliebig balanciert werden darf, sondern daß gleichzeitig der folgende Schwung des Stoßbeines in die Gleichgewichtsberechnung einbezogen werden muß. Außerdem muß der Körper stehen, um dem Stoßbein Halt und Aktionsfreiheit zu geben. Das erfordert nicht nur Kraft, sondern auch feines Gefühl. Eine schwere Verbindung.

Diese Bewegungen vollziehen sich in der Regel beim Stoß mit dem geübteren Bein rein automatisch infolge der großen Übung. Beim anderen Bein macht es Schwierigkeit; man vermeidet sie, indem man wieder mit dem geübteren Bein stößt und — lernt nie mit dem anderen Bein richtig stoßen.

Wesentlich ist daher, daß der Spieler beim Training angehalten wird, speziell das schwache Bein zu üben. Bei diesem Üben ist der Zuruf sehr nötig: „Mehr herüberlegen auf das Standbein.“

Eine gute Hilfe ist es auch, das geübtere Bein gewissermaßen als Vorbild zu benutzen, sofern der Spieler imstande ist, mit ihm einen reinen Stoß auszuführen. Da kann

man ohne Mühe das Stoßbein nach dem Stoß noch frei halten. Man kann beobachten, daß das Stoßbein weiter schwingt und zwar in der Stoßrichtung, daß der Spann gestreckt ist und bleibt. Das muß dann nachgeahmt werden. Das Übungspendel kann da wertvolle Dienste leisten. Nicht mit voller Kraft üben! Mehr auf Technik achten! Sonst stößt man in den Boden und verletzt sich.

Die hier beschriebene Art, „der gerade Spannstoß“, ist anzuwenden, wenn es darauf ankommt, den Ball flach und scharf zu stoßen, also beim Schuß und dem flachen Paß auf weite Entfernungen.

Seine besonderen Kennzeichen seien nochmals zusammengefaßt:

1. gerader Anlauf;
2. gerader Beinschwung;
3. im Augenblick des Stoßes ist der gestreckte Spann etwa senkrecht hinter dem Ball!

Die zweite Art des Spannstoßes ist mindestens ebenso wichtig. Sie ist leichter. Der Anlauf erfolgt beim Rechtsstoß von der linken Seite und umgekehrt. Das Standbein (linke Bein) wird links neben dem Ball gesetzt. Das Stoßbein schwingt in einem Bogen. Der Treffpunkt wird, um den Ball zu heben, ziemlich tief genommen. Die Stoßfläche liegt ein wenig weiter innen als beim geraden Spannstoß (Mittelfuß der großen Zehe). Da das Stoßbein einen Kreisbogen beschreibt, kommt es sehr darauf an, den Ball im rechten Augenblick zu treffen.

Zwischen beiden Arten liegen eine Unmenge Variationen. Der gute Spieler beherrscht alle und zwar sicher dann, wenn

er die beiden Hauptarten — die sich etwa als Grenzfälle darbieten — inne hat.

Man kann auch mit dem „schrägen“ Spannstoß eine flache Flugbahn erzielen. Man muß nur den Treffpunkt am Ball höher nehmen. Außerdem empfiehlt es sich — wenn diese Stoßart beim Schießen verwendet wird —, beim Rechtsstoß auf die rechte (vom Schützen aus) Torseite zu halten, beim Linksstoß auf die linke. Der Ball hat nämlich beim Stoß mit dem rechten Bein immer die Tendenz nach links, beim Stoß mit dem linken Bein nach rechts abzuweichen. Dem kann man bis zu einem gewissen Grade entgegenwirken.

Wichtig ist es aber — und durch fleißiges Training wohl zu erreichen —, daß man zumindest den ruhenden Ball auf alle möglichen Entfernungen hoch oder flach genau ans Ziel bringt. Den flachen Ball brauchen wir in der Regel beim Schuß und beim kurzen Paß. Hohe Spannstöße sind am Platze beim Abstoß, Eckstoß, bei der Flanke usw. Jedes zu seiner Zeit!

Die Theorie des Stoßes wurde entwickelt am Stoß auf den ruhenden Ball. Die Grundgesetze bleiben dieselben, auch wenn man einen sich bewegenden Ball stößt. Geringe Abweichungen sind natürlich vorhanden. Sie sollen nun gestreift werden.

b) Der Stoß auf den Ball, der am Boden rollt.

Entweder rollt der Ball vor dem laufenden Spieler her, oder er kommt von vorn, von der Seite oder von hinten. Das sind die Hauptfälle. Alle anderen Möglichkeiten sind leicht einzuordnen.

1. Rollt der Ball vor dem Spieler her, so läuft er ihm nach, setzt das Standbein, und das Stoßbein wird rasch durchgezogen. Das Standbein ist so zu setzen, daß der Weg den der Ball bis zum Stoß noch zurücklegt, berechnet ist. Im Augenblick des Stoßes soll der Ball dicht am Standbein liegen. Es ist also das Bein ein wenig vor den Ball zu setzen (natürlich ein wenig seitlich, um den Lauf des Balles nicht zu stören). Häufig schieben sich die Spieler den Ball, den sie vor sich hertreiben, kurz vor dem Stoß seitlich heraus. Die Folge ist, daß zwischen Anlauf- und Stoßrichtung — ein Winkel entsteht. Das ist nur dann richtig, wenn man den Ball durch einen schrägen, unter den Ball greifenden Stoß hoch und weit befördern will. Sonst ist keine Ursache vorhanden, von der geraden abzuweichen, denn nur so hat der Spieler die Möglichkeit, in jedem Augenblick zu stoßen, da er jedes Bein zum Stoßen verwenden kann. Legt er sich aber den Ball seitlich vor, dann kommt nur noch ein Bein für den Stoß in Frage. Das erleichtert dem Gegner die Parade.

2. Kommt der Ball von vorn, so ist die Ausführung die gleiche wie beim Spannstoß auf den ruhenden Ball, nur kommt noch ein zeitliches Moment hinzu. Man muß das Standbein rechtzeitig setzen, und das Stoßbein muß im rechten Augenblick in Tätigkeit treten. Das Standbein wird so gesetzt, daß im Augenblick des Stoßes der Ball neben ihm liegt. Diese Berechnung — zeitlich und örtlich — ist nicht leicht und bedarf großer Übung.

3. Genau so liegt die Sache, wenn der Ball von der Seite kommt. Hier muß der seitliche Weg des Balles

berechnet werden. Ball von links — links, von rechts — rechts nehmen. Das hat technische und besonders taktische Gründe. Ausnahmen hiervon sind an anderer Stelle behandelt.

4. Kommt der Ball von hinten, so läßt man ihn zweckmäßig den Körper passieren. Dann spielt man ihn so, wie man den Ball bei Nr. 1 spielt. Oft ist es allerdings ratsam, sich bei Fällern von hinten, nach rückwärts herumzudrehen und den Ball zu stoppen. Denn oft greift der Gegner gerade in dem Augenblick ein, wo der Ball den Körper passiert und der Spieler sich drehen will. Das Rückwärtschauen zum Ball verhindert den Spieler wenigstens für einen Augenblick an der Beobachtung des Gegners. Und diesen Umstand nutzt dieser aus.

c) Flugbälle (Vollenbälle). (Fig. 9.)

Beim Flugball wird der Ball gestoßen, bevor er den Boden berührt. Man sagt von solchen Bällen: sie werden direkt genommen. Wenn auch das Ballstoppen die Regel ist, so gibt es doch eine Unmenge von Gelegenheiten, bei denen ein Flugball taktisch besser und daher notwendig ist. Flugbälle haben taktisch den Vorteil, daß sie das Tempo beschleunigen, da keine Zeit verloren geht. Oft aber sind sie auch ein Nachteil. Das Zuspiel wird nie so genau sein, als wenn der Ball vorher gestoppt wurde. Direkte Schüsse sind meist sehr scharf und kommen überraschend schnell. Gestoppte Bälle kann man besser plazieren.

Die technische Ausführung eines Flugballes beruht auf denselben Grundsätzen, wie wir sie beim ruhenden Ball kennengelernt haben. Es ist aber darauf zu achten, daß

der Spann vollkommen gestreckt ist und daß man den Ball nicht mit den Zehen, sondern dem Gelenkteil des Fußrückens spielt, d. h. „man geht mehr in den Ball hinein“. Das schon die Bänder des Gelenkes, die sehr stark beansprucht werden, wenn der Flugball weit vorn genommen wird.

Der Winkel, unter dem der Ball kurz vor dem Stoß einfällt, ist von wesentlicher Bedeutung für die Stoßrichtung.

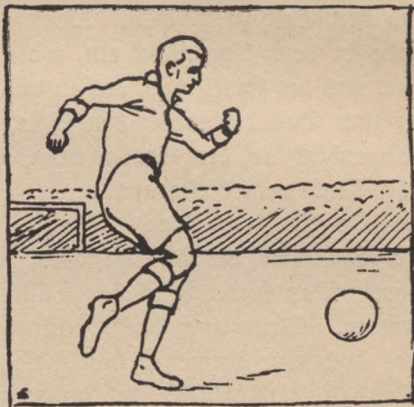


Fig. 9.

Bei der Einstellung der Stoßfläche (Spann) ist darauf Rücksicht zu nehmen, daß der Ein- und Ausfallswinkel gleich sind. Abbeugen in der Hüfte und im Knie des Stoßbeines dient u. a. dazu, die Einstellung der Stoßfläche zu regulieren.

Bei Bällen von der Seite ist es von großer Wichtigkeit, daß der Spieler lernt, den Ball, der von links kommt, links

zu spielen und umgekehrt. Es ist auch fernerhin Rücksicht zu nehmen, daß der Ball, der von links kommt, auch nach links abweicht. Beim Schuß aufs Tor muß man daher solche Bälle nach rechts „anhalten“.

Um das Stoßen von Flugbällen zu erlernen, fängt man am besten damit an, den Ball in der Weise aus der Hand zu stoßen, wie es der Tormann macht, wenn er nach dem Fangen den Ball wegbefördert. Wenn man dazu übergeht, Bälle direkt zu nehmen, so soll man eine gewisse Vorsicht walten lassen. Besonders ist das zu raten, wenn der Ball naß und schwer ist. Es passiert sonst leicht, daß man sich das Fußgelenk verletzt. Man übe anfangs nicht mit voller Kraft. Aber auch bei diesen Vorübungen muß das Fußgelenk festgestellt sein, sonst ist jeder, auch ein leichter Stoß, schmerzhaft.

d) Halbflugbälle (Halfvolley, Dropkick, Sprungball).

Mit diesen Namen bezeichnet man Stöße, bei denen der Ball in dem Augenblick gestoßen wird, in dem er nach dem Auftreffen am Boden wieder aufspringen will. Diese Stoßart ist sehr schwer, weil es sehr genau auf den Augenblick des Stoßes ankommt. Außerdem besteht eine gewisse Schwierigkeit darin, solche Bälle flach zu halten und ohne Effet zu spielen. Meist werden sie zu hoch gestoßen. Folgende Skizzen machen klar, warum Sprungbälle meist steigen und wie man diesen Fehler vermeiden kann.

Fig. 10 zeigt, daß beim Aufspringen des Balles vom Boden der Einfallswinkel gleich dem Ausfallswinkel ist.

Fig. 10 läßt erkennen, daß der hochspringende Ball, wenn er an eine senkrechte Wand anprallt, ebenfalls nach dem gleichen Gesetz (Einfallswinkel = Ausfallswinkel) zurückspringt.

Wenn der Ball steil zu Boden fällt, springt er steil hoch, und von der senkrechten Wand springt er noch einmal steil in die Höhe, wie uns die Fig. 10 zeigt. Um eine hori-

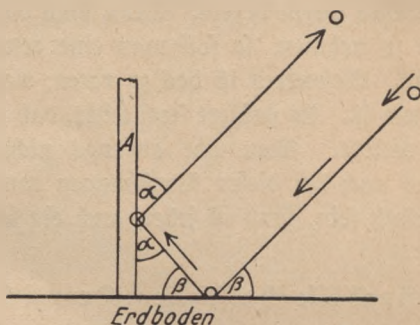


Fig. 10.

zontale Bahn zu erzielen, muß man die senkrechte Fläche stark nach vorn neigen. Auf den Stoß angewendet bedeutet das, daß der Spann so gehalten werden muß, als wollte man den Ball dicht vor dem Körper in den Boden hinein- stoßen (Fig. 11).

Um Halbflugbälle zu lernen, beginnt man am besten damit, den Ball aus der Hand auf den Boden fallen zu lassen und im Augenblick des Auftreffens zu stoßen. Dann wirft man sich gegenseitig auf kurze Entfernung leichte Bälle zu und erst dann geht man dazu über, wettspielgemäß zu üben.

Diese Stöße sind sehr wirkungsvoll, weil sie sehr schnell fliegen und überraschend kommen. Sie spritzen förmlich. Mit geringer Kraft kann ein rasanter Flug erzielt werden. Außerdem gehören sie zu den schönsten Stößen, die im Spiel vorkommen. Der Ball soll im übrigen zentral getroffen werden. Stoßfläche ist der Gelenkteil des Spanns.

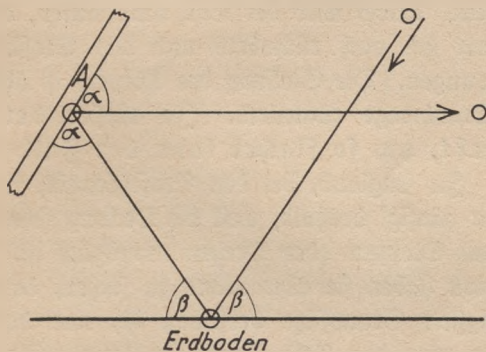


Fig. 11.

e) Außen-spannstoß.

Bälle, die von der Seite kommen, kann man in der Weise spielen, daß man den Ball halb mit dem Spann, halb mit der Außenseite nimmt. Dieser Stoß ist eine Abart des Spannstoßes. Der Spann ist gestreckt. (Beim Paßstoß mit der Außenseite ist die Fußspitze hochgezogen, der Spann also nicht gestreckt.) Dieser Stoß eignet sich besonders gut zum Schuß bei Bällen von der Seite. Er ist ziemlich sicher, weil dem Ball eine große Fläche geboten wird. Außerdem ist es oft im körperlichen Kampf mit dem Gegner besser,

den Ball mit dem Außenspann des dem Gegner zugewendeten Beines zu stoßen, weil da die Verletzungsgefahr geringer ist. (Siehe auch „Doppelstoß des Verteidigers“.)

f) Ball über den Kopf ziehen.

Sprung- oder Flugbälle, die von vorn oder von der Seite kommen, kann man durch einen Spannstoß über den Kopf ziehen. Dabei wird der Ball unterlaufen, der Oberkörper senkt sich nach rückwärts und das Stoßbein wird hochgeschwungen. Die Stellung des Körpers ist ähnlich wie bei der Standwage rückwärts. Je tiefer der Oberkörper geht, um so flacher kann der Fall gezogen werden. In England, bei den Professionals, sind solche Stöße sehr häufig, deshalb, weil die Deckung sehr scharf ist und oft ein Stoppen oder Drehen unmöglich ist. In der Kombination haben sie aber nichts zu suchen, da es einer der wichtigsten Grundsätze derselben ist, nur dorthin zu spielen, wo man das Feld überblicken kann. Der Rückzieher ist in der Regel nur ein Kampfstoß.

g) Hoher Spannstoß.

(Ich meine damit nicht einen Stoß in die Höhe, sondern einen Stoß mit hoch und seitlich gespreiztem Bein.)

Manchmal kommt es vor, daß man Bälle, die in Hüfthöhe den Körper seitlich passieren, direkt nehmen muß. Besonders Verteidiger kommen oft in die Lage, bei der Abwehr solche Stöße ausführen zu müssen. Das Stoßbein wird dabei seitlich abgespreizt und muß dann aus der Spreizhalte die Stoßbewegung ausführen. Ein freies Hüftgelenk ist die Vorbedingung für solche Bälle (Fig. 12).

Oft passiert es, daß einem Spieler im Augenblick des Stoßes der Ball ein wenig springt. Um nun trotzdem einen flachen Stoß herauszubringen, kann man das Knie hochziehen bei senkrecht gehaltenem Unterschenkel.

h) Der Doppelstoß des Verteidigers.

Erstklassige Verteidiger verwenden beim Kampf und im Gedränge manchmal eine Stoßart, die man schon mehr zu den Kunststößen rechnen muß. Sie stoßen dabei den Ball im Sprung. Das Absprungbein ist zugleich auch Stoßbein. Dieser Stoß erfordert eine akrobatenhafte Gewandtheit und ist absolut nicht nötig und kennzeichnet keineswegs den guten Verteidiger. Er ist eine gute Übung für das Training, da er viele Schwierigkeiten bietet. Es gibt auch Fälle, wo er seine Berechtigung hat, nämlich, wenn man stoßen muß und während des Stoßes oder im nächsten Augenblick einen körperlichen Angriff des Gegners erwarten muß. Hat man das Standbein am Boden, so kann eine Gelenkverletzung erfolgen. Im Sprung passiert das nicht so leicht.

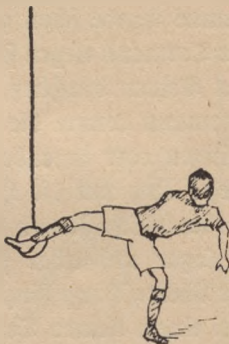


Fig. 12.

i) Der Schuß.

Es ist ohne weiteres klar, daß ein Schuß aus der Front vor dem Tor gefährlicher ist, als aus einem schrägen Winkel. Daraus folgt einmal, daß die Flügelstürmer weniger Schußmöglichkeiten haben und weiter, daß, wenn sie die Möglich-

keit haben hereinzulaufen, es unbedingt zu verlangen ist. Daß ein Schuß aus der Nähe gefährlicher ist als aus großer Entfernung braucht wohl nicht besonders erwähnt zu werden. Ein Schuß aus 11 m z. B. kann so schnell sein, daß der Ball sibt, ehe der Tormann eine Abwehrbewegung machen kann. Aus noch kürzerer Entfernung kann man den Ball hart am Tormann vorbei oder direkt über seinen Kopf hinweg ins Tor schießen. Sogar durch die gespreizten Beine des Tormanns wurde schon geschossen. (Ich meine dabei nicht, daß der Tormann wegen seiner schlechten Technik den Ball zwischen den Beinen durchließ, sondern der in Lauerstellung stehende Tormann konnte die Beine einfach nicht mehr zusammenbringen oder in anderen Fällen hatte er einfach keine Zeit mehr, auch nur die Hände über den Kopf zu bringen.)

Auch Schüsse von 20 m und mehr können sehr gefährlich, ja sogar unhaltbar sein. Besonders wenn das Moment der Überraschung hinzukommt und evtl. die Sicht verdeckt ist. Bei einem kleinen Tormann sind Schüsse in die oberen Torecken sehr brenzlich. Einem großen Torhüter machen flache Schüsse mehr zu schaffen, während er hohe Bälle leichter bewältigt. Jener hat eine zu kleine Reichweite, dieser braucht zu lange, um nach unten zu kommen. Je schneller der Stoß, um so schneller der Ball. Darum ist es vorteilhaft, schnell und kurz auszuholen und blitzschnell zu stoßen. Es ist wichtiger, den Ball gut zu placieren, als sehr scharf zu schießen. Dies gilt besonders bei Schüssen aus der nächsten Nähe des Tores, die zweckmäßig eingeschoben werden. Das ist viel sicherer als wuchtig zu schießen. Fast jedes Wettspiel bestätigt dieses. Der Tormann sollte möglichst im unklaren

bleiben, wie und wohin der Ball geschoben wird. Das wird u. a. auch dadurch erreicht, daß man gerade anläuft, so daß man nicht sieht, mit welchem Bein geschossen wird.

Direkte Schüsse lassen dem Tormann keine Zeit zum Überlegen. Sie sind zwar nicht so sicher wie gestoppte Bälle. Aber meist kommt man nach dem Stoppen nicht mehr zum Schuß;

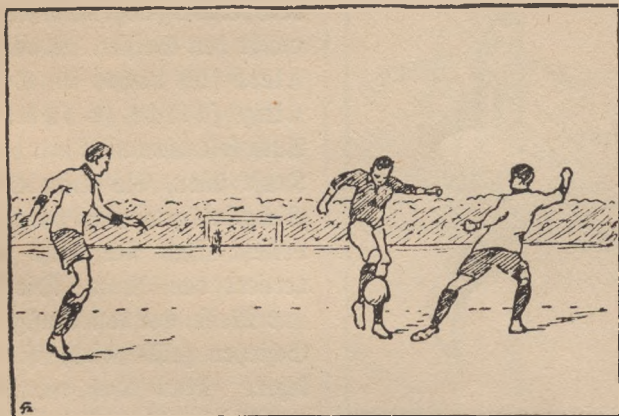


Fig. 13. Der Stürmer schießt direkt. Die Fußhaltung ist gut und der ganze Körper arbeitet mit, auch die Arme.

außerdem wird der Tormann in der Regel gut placiert und konzentriert sein. Also möglichst direkt schießen. Ist man dagegen vollkommen frei und unbedrängt, dann ist es besser zu stoppen und zu placieren.

Flach schießen. Das erreicht man dadurch, daß man den Spann gut stretcht, den Ball dicht ans Standbein kommen

läßt und den Oberkörper vorn hereinlegt. Ein flacher Schuß ist schwerer zu halten, als ein hoher. Außerdem ist der Torhmann nach dem Werfen nicht wieder sofort aktionsfähig.

Schieße mit beiden Beinen. Wenn es mit dem einen Bein nicht klappen will, dann liegt es meist daran,



Fig. 14. Der von links kommende Ball wird im Flug mit dem linken Bein geschossen. Da ist Leben drin!

daß das Körpergewicht nicht vollkommen auf das Standbein herübergelegt wird. Übung macht den Meister. Man genieße sich nicht, im Training schlecht zu schießen. Auch soll man nicht mit voller Kraft üben, bis man einige Sicherheit gewonnen hat, sonst verletzt man sich leicht und verliert den Mut. Die Art und Weise, wie landläufig das Schießen geübt wird, ist verkehrt. Man muß wettspieltgemäß üben, d. h. sich nicht den Ball hinlegen, sondern direkt aus allen Lagen schießen. Nur so wird man gut und richtig schießen lernen. Es ist zu

merken, daß Bälle von rechts die Neigung haben nach links abzuweichen. Es empfiehlt sich daher, nach rechts anzuhalten.

Sprungbälle muß man in den Boden hineinschießen, sonst gehen sie zu hoch (s. Fig. 11). An sich kann man

fast jeden Ball mit beiden Beinen spielen. Im allgemeinen gilt folgender Grundsatz: Bälle von rechts — rechts, Bälle von links — links schießen (Fig. 14). Das ist die Regel, die natürlich nicht ohne Ausnahme ist. Für das Üben ist sie eine gute Richtschnur. Lerne Bälle aus dem schnellen Lauf schießen. Man hat nämlich selten Zeit, sich den Ball noch besonders vorzulegen.

Lege das Körpergewicht in den Schuß hinein. Keine Zeit beim Schießen verlieren! Was an Genauigkeit beim Stoppen und Vorlegen gewonnen wird, geht an Zeit verloren, und meist gelingt es dem überspielten Verteidiger nochmals einzugreifen.

Der Schuß an sich ist nur eine halbe Sache. Es muß sich der Angriff auf den Tormann hinzugesellen. Es muß dies geübt sein. Ein Mann allein ist in der Regel gegen den Tormann hilflos. Zu zweien kann man denselben aber ordentlich in die Zange nehmen. Wenn der Tormann nicht ungestört arbeiten kann, wird er leicht nervös (Fig. 14 a).



Fig. 14 a. Der Tormann hat den Ball gefangen und schon wird er von den gegnerischen Stürmern angegriffen.

Wenn also der Ball auf das Tor fliegt, dreht man sich nicht um und geht nach Hause, sondern man saust auf das Tor los, um einen evtl. Fehler des Tormannes sofort auszunutzen. Aber nicht nur der Schütze, sondern auch die Nebenleute müssen nachsehen. Es ist in Deutschland in den letzten Jahren ganz abgekommen, daß man den Tormann angreifen darf und soll. Manche gute Torgelegenheit geht verloren, wenn man diese Möglichkeit nicht ausnutzt. Vielfach wird das Angehen des Tormannes durch die Stürmer als unfair angesehen. Vollkommen zu unrecht, da es die Regel ausdrücklich erlaubt.

Wenn die Stürmer angreifen, hat dieses auch einen großen Einfluß auf den Stil des Torwächterspiels. Fausten und Fußabwehr kommen dort wieder mehr zu Ehren, wo man den Angriff auf den Torhüter voll ausnutzt.

Der Stoß mit der Innenseite.

Er kann, wie der Spannstoß, ein Stoß auf den ruhenden oder sich bewegenden Ball sein. Auch Flug- und Halbflugbälle kommen sehr häufig vor. Er findet Verwendung als Paßstoß oder als Schuß auf kurze Entfernung. Die kleinen Stöße beim Treiben des Balles können auch Innenseitstöße sein. Auch beim Zentern, wenn man schon hereingelaufen ist, kann man diese Stoßart mit Vorteil anwenden. Sprung- oder Flugbälle können mit der Innenseite zur Mitte gespielt werden, ohne daß sie allzuviel Kraft mitbekommen. Bei einiger Geschicklichkeit kann man auch Bodenbälle „heben“.

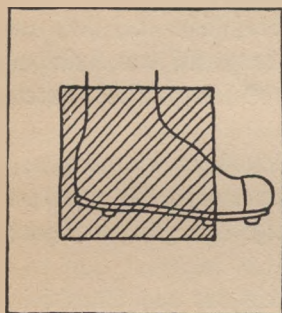


Fig. 15.

Der Oberkörper ist verschraubt, und zwar so, daß die Seite des Stoßbeines zurückgenommen ist. Es kommt beinahe Seitenstellung heraus (Fig. 16).

Das Stoßbein wird dazu noch etwas im Hüftgelenk nach außen gerollt, so daß bei rechtwinkligem gestellten Fußgelenk, die Längsachse des Fußes senkrecht zur Stoßrichtung steht.

Das Ausholen ist kurz und erfolgt in der rück-

Beim halbhohen Paßspiel sind Innenseitstöße am sichersten.

Das Fußgelenk des Stoßbeines ist rechtwinklig gebeugt und festgestellt. Dadurch wird dem Ball eine große Fläche geboten. Die Stoßfläche bei dieser Stoßart zeigt uns die Figur 15.

Das Standbein wird neben den Ball gesetzt, die Spitze des Fußes zeigt in die Stoßrichtung.



Fig. 16. Gute Körperarbeit und Fußhaltung beim Paß mit der Innenseite.

wärtigen Verlängerung der Stoßrichtung. Der Stoß wird gerade geführt. Damit die Stoßfläche auch flach am Boden weitergeführt werden kann, beugt sich das Knie des Standbeines. Dieses Senken des Schwerpunktes unterstützt die Wucht des Stoßes.

In der Praxis fällt sogar das Ausholen oft ganz weg und wird nur das Stoßbein kurz herangezogen. Es erfordert nun viel Kraft und Übung, in diese kurze Bewegung genügend Kraft hineinzulegen.

Meist wird das Stoßbein im Kreis vor das Standbein herübergeführt. Das ist falsch und ergibt einen unreinen und ungenauen Stoß. Die Bewegung des Stoßbeines muß gradlinig sein von Anfang bis Schluß. Manchmal ist die Stoßbewegung kurz und schnell auszuführen. Dadurch bekommt der Ball große Geschwindigkeit, so daß er den Gegner rasch passiert. Ein andermal wird der Ball mehr geschoben. Hierbei folgt das Stoßbein den Ball möglichst lang. Der Stoß ist weich aber sehr genau.

Oft genügt es nur die Stoßfläche hinzuhalten. Das ist der Fall, wenn der Ball schon mit ziemlicher Fahrt kommt. Man läßt ihn dann nur in der gewünschten Richtung zurückprallen.

Das Ausholen ist beinahe ein reines Abspreizen, die Stoßbewegung ein Heranführen des angespreizten Beines.

Die Armbewegung dient zur Erhaltung des Gleichgewichtes und ist die gleiche wie bei den anderen Stoßarten, d. h. die Arme bewegen sich umgekehrt wie die Beine.

Das Standbein soll nahe am Ball sein, damit das Gewicht des Körpers und der Anlauf den Stoß unterstützt. Auch liegt dann die Flugbahn des Balls und die Visierebene des Auges in einer Ebene: der Stoß wird genauer. Er wird auch ungezwungen und natürlich. Sehr deutlich zeigt sich das beim Anfänger, der trampfhafte und ungeschickte Bewegungen macht und doch das Ziel meistens verfehlt. Geht man der Ursache nach, so findet man, daß eben die Einstellung des Körpers, die Arbeit des Stand- und Stoßbeines fehlerhaft sind.

Das Standbein muß während des Stoßes im Knie einknicken. Dadurch wird erreicht, daß das Stoßbein dem Ball länger folgen kann und der Stoß flach bleibt. Würde das Standbein im Knie nicht nachgeben, so wäre die Folge ein unreiner Stoß (Fig. 17).



Fig. 17. Schaffer „schiebt“ ein!
Vorbildliche Haltung.

Nur bei eingeknicktem Knie gibt es einen Zentralstoß. Schwingt das Bein zu früh nach oben, so wird der Ball mitgehoben; zumindest bekommt er ein unerwünschtes Effet.

Bei halbhohen Bällen wird nur das gebeugte Knie des Stoßbeines hochgezogen. Im übrigen ist die Stoßbewegung

etwa dieselbe. Der Stoß ist eine Rollbewegung im Hüftgelenk, ebenso das Ausholen (Freiübungen).

Oft ist das Fußgelenk nicht festgestellt, sondern wackelt beim Stoß hin und her. Das ist nachteilig für den Stoß und gefährlich für das Gelenk, da es leicht beschädigt wird.

Um einen guten und sauberen Stoß mit der Innenseite zu erzielen ist viel Übung notwendig. Ich empfehle dazu folgende:

1. Ein Spieler führt den Ball im Kreise herum unter alleiniger Verwendung der Innenseite; selbstredend wird diese Übung rechts und links ausgeführt.

2. Zwei Spieler stehen sich im Abstand von ca. 10 m gegenüber und „schieben“ sich den Ball mit der Innenseite zu. Der Ball wird jedesmal zuerst gestoppt. Es ist sorgfältig darauf zu achten, daß das Standbein richtig gesetzt und die Stoßbewegung gradlinig ausgeführt wird.

3. Drei Spieler machen dieselbe Übung. Es kommt als neue Schwierigkeit hinzu, daß die Spieler sich vor dem Aufnehmen des Balles in die neue Richtung drehen müssen, damit sie die Stoßbewegung korrekt und ohne Zeitverlust durchführen können. Geht der Ball in derselben Richtung von Mann zu Mann, so gilt als Regel:

Wird im Sinne des Uhrzeigers gespielt, dann wird links gestoppt, rechts abgegeben und umgekehrt.

4. Die drei Spieler spielen sich den Ball zu ohne daß vorher gestoppt wird. Dabei kann man in jeder Richtung rechts und links spielen. Man muß nur den Körper richtig einstellen.

5. Zwei Spieler passen sich den Ball im Lauf zu. Die Spieler laufen in einem Abstand von ca. 10 m nebeneinander her, der Ball geht im Zickzack.

Stoß mit der Außenseite des Fußes.

Außer dem Spannstoß und dem Stoß mit der Innenseite des Fußes gibt es noch einen dritten Grundstoß, ohne den man beim Spiel kaum auskommen kann: der Stoß mit der Außenseite des Fußes.

Es ist ein Unterschied zu machen zwischen dem eigentlichen Außenseitstoß und einem Spannstoß mit der Außenseite. Der erstere ist eine Stoßart, die Verwendung findet beim Balltreiben, Passen, Dribbeln und Schießen auf kurze Entfernungen. Beim Lauf sollen die Fußspitzen normalerweise geradeaus zeigen. Unser Fuß ist so gebaut, daß wir mit einwärts gerichteten Zehen besser laufen können als wenn sie nach außen gedreht sind. Beim schnellen Lauf mit dem Ball nehmen wir daher die Fußspitze einwärts und spielen den Ball mit der Außenseite. Der Außenfortstoß ist für die Kombination von großer Bedeutung, insofern, als er eine genaue Direktion des Balles ermöglicht und gleichzeitig eine Variation zum Innenseitstoß bildet. (Der Spannstoß mit der Außenseite ist eine Abart des Spannstoßes und findet Verwendung beim Schuß, bei der Abwehr und beim Zuspiel auf große Entfernungen.) Hier soll nur vom reinen Außenseitstoß die Rede sein. Der Außen Spannstoß ist schon beim Spannstoß abgehandelt.

Während beim Spann- und Innenseitstoß der Ball direkt neben dem Standbein liegen soll, bedingt im Gegen-

saß dazu der Außenseitstoß eine etwas abweichende Einstellung zum Ball (Fig. 18). Da die Fußspitze des Stoßbeines sehr stark einwärts genommen ist, würde sie bei der Ausführung des Stoßes am Standbein hängenbleiben, wenn der Ball nahe dabei liegen würde. Zweckmäßig liegt daher der Ball etwas weiter vom Standbein entfernt.



Fig. 18. Kurzer Paß mit der Außenseite des Fußes.

fläche bildet der Fußrücken und die Außenseite des Fußgelenkes.

Der Stoß erfolgt in der Hauptsache aus dem Knie heraus. Auch hier ist darauf zu achten, daß der Ball dicht geführt wird und der Oberkörper möglichst über dem Ball liegt. Diese Körperhaltung gewährleistet ein flaches und genaues Spiel. Er ist gut geeignet zum Täuschen, da man z. B. dem

Das Stoßbein. Beim Spannstoß ist das Fußgelenk möglichst stark gestreckt, beim Innenseitstoß bildet der Fuß mit dem Unterschenkel etwa einen rechten Winkel. Die Haltung beim Außenseitstoß weicht von beiden wesentlich ab. Die Fußspitze ist einwärts genommen, was dadurch bewirkt wird, daß man das ganze Bein im Hüftgelenk einwärts rollt. In dieser Stellung ist das Fußgelenk festgestellt. (Bei dieser Fußhaltung wird zwangsläufig der innere Fußrand gehoben.) Die Treff-

Körper nach links herüberlegen, den Ball aber nach rechts abgeben kann. Oder man kann nach rechts laufen, aber nach links hin spielen.

Methodisch geht man etwa so vor:

1. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und passen sich den Ball zu.

2. Zwei Spieler laufen im Abstand von etwa 10 m parallel nebeneinander her und spielen sich den Ball zu. Dabei können sie den Ball entweder direkt abspielen oder dem Zuspiel ein Aufnehmen vorangehen lassen.

3. Ein Spieler treibt den Ball mit der Außenseite auf der geraden Bahn, im Kreis, in der Achterkurve usw.

4. Ein Spieler treibt den Ball in einer Zickzackbahn, indem er ihn abwechselnd mit der Außenseite des rechten und linken Fußes spielt.

5. Alle Kombinationsübungen werden unter alleiniger Verwendung der Außenseite durchgeübt.

Dribbeln.

[Engl. to dribble = (ursprünglich) tropfenweise fallen lassen! Dann Fachausdruck für Treiben des Balles mit kleinen Stößen.]

Unter „Dribbeln“ versteht man das Umspielen des Gegners mit dem Ball am Fuß. Es erfordert gute Körper- und Ballbeherrschung und die Fähigkeit den Gegner zu täuschen.

Das Dribbeln kann in einer bestimmten Spielphase berechtigt in einer anderen, dagegen verkehrt sein. Unser Ziel ist das Tor! Wenn uns die Ballabgabe von unserem

Ziel abbringt, dann ist sie verkehrt. Umgekehrt wäre es natürlich falsch, wenn man durch ein Dribbling in eine taktisch schlechtere Lage kommen würde. Das feinste Dribbling kann Unsinn sein, während zu einer anderen Zeit ein einfaches Umgehen eines Gegners das Spiel gewinnen kann.

Der Ball geht schneller, wenn er zugespielt wird, als wenn man ihn im Lauf mit sich führt. Es wird daher durch Kombination in der Regel mehr Raum und Zeit gewonnen. Beim Dribbeln ist die Gefahr, daß der Ball verloren geht, größer als beim Zusammenspiel. Bei guter Kombination laufen die Spieler ohne Ball, d. h. schnell und leicht und ohne Risiko. Sie erhalten den Ball auf dem freien Raum und geben ihn an einen anderen freistehenden Mitspieler weiter. Der Einzelspieler dagegen ist mit dem Ball belastet. Er zieht die Gegner auf sich, und zwar je länger, um so mehr. Die Schwierigkeiten wachsen. Es ist daher ein typisches Bild, daß



Fig. 19.

Beim Balltreiben:
Ball am Fuß!

sich ein Dribbler irgendwo in einem Haufen Gegner festgelaufen hat und am Ende einen vergeblichen Kampf führt. Der einseitige Dribbler stört die Harmonie der Mannschaft, indem er das Stellungsspiel durchkreuzt. Das beste Placieren hat nämlich keinen Zweck, wenn der Ball nicht rechtzeitig kommt. Ist das häufig der Fall, dann werden die Spieler lustlos und verärgert. Sie gehen nicht mehr in Stellung und das Niveau des Spiels sinkt. Wenn der gute

Dribbler gleichzeitig ein guter Taktiker ist, dann ist er allerdings von unschätzbarem Wert für seine Mannschaft. Er vermag seinen Nebenleuten die notwendigen Öffnungen zu verschaffen, weil er die Gegner auf sich und von ihnen abzieht. Er entlastet auch die Hintermannschaft, da er ihr Atempausen verschafft und macht die Gegner nervös.

Dribbeln ist schwer zu lernen. Es ist eine Sache des Talents. Fast noch schwerer ist es oft, den rechten Augenblick des Abgebens zu finden. Selbstverständlich kann man eine gewisse Fertigkeit durch fleißiges und zweckmäßiges Üben erlangen. Zuviel Dribbeln ist fehlerhaft, und es ist fast schwerer, dies einem Spieler abzugewöhnen als ihm das Dribbeln beizubringen. Gewöhnlich haben nämlich die Dribbler keine gute Übersicht und machen aus der Not eine Tugend. Wenn der Ball kommt, dann wursteln sie lustig darauf los, ohne zu denken und zu beobachten. Nun kommen aber die Gegner auf den Plan. Ist man aber einmal inmitten eines Knäuels, dann kommt man kaum mehr heraus. Ob man will oder nicht, man muß weiterdribbeln, da nun natürlich keine Gelegenheit zum Zuspielen mehr ist. Aber selbst wenn es gelingt, den Knoten zu durchbrechen, ist doch viel verdorben, da sich die taktische Lage verschlechtert hat. Der Gegner hat die Zeit, die beim Dribbeln verloren ging, für sich benützt und bessere Stellungen bezogen, scharfer gedeckt usw. Das Dribbeln soll den Gegner überraschen! Es muß daher die Ausnahme bleiben. Der gewohnheitsmäßige Dribbler ist bald erkannt und wird leicht erledigt.

Es zeigen sich demnach beim Dribbeln Vor- und Nachteile, und die Erfahrung gibt uns folgende Lehren:

1. Sind alle Nebenleute gedeckt, dann ist das Dribbeln vorteilhaft. A darf und muß dribbeln, da seine Nebenleute gedeckt sind und ein Umspielen des C ihn direkt vor das Tor bringt.

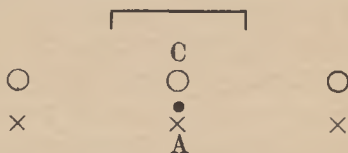


Fig. 20.

2. Wenn die eigenen Leute in einer taktisch ungünstigen Stellung sind, der Spieler aber am Ball in einer günstigen, dann ist das Umspielen richtig.

A wird den Ball in dieser Stellung (Fig. 20) nicht mehr zum Flügel spielen, auch wenn der Flügelstürmer frei ist, da das ein absolut unnötiger Umweg ist. Ein Umspielen des Gegners muß versucht werden.

3. Will man den Gegner aus seiner Position locken, dann muß man den Ball halten und auch vielleicht einen Gegner umspielen. So kann z. B. ein Außenstürmer den Ball so lange halten, bis er den Verteidiger nach außen gelockt hat.

4. Der Tormann und die Verteidiger sollen nie dribbeln. Das Risiko ist zu groß. Geht der Ball verloren, dann ist meist ein unheilbarer Schaden die Folge. Denn nicht nur ist der Ball verloren, sondern der Dribbler ist außer Position, also nicht mehr in der Lage einzugreifen. Bei den Schlussleuten ist das besonders folgenschwer. Die

Läufer und Stürmer dürfen und müssen dribbeln. Aber immer mit Maß und Ziel. Es muß der im gegebenen Augenblick bestmögliche Zug sein, dann ist es berechtigt.

5. Im Kreis herum, quer über das Feld oder hin und her zu dribbeln ist taktisch ganz falsch. Es geht Zeit und Kraft verloren und wird kein Raum gewonnen. Dribble gerade nach vorn! Durch geschicktes Täuschen mit dem Körper wird der Gegner aus den Weg gelockt und so die Bahn frei gemacht. Schnelle und sichere Ballbeherrschung sind natürlich Voraussetzung.

6. Umspiele nicht mehr als einen Mann. Dies in Verbindung mit dem in Nr. 5 Gesagten ist die goldene Regel für das gute Dribbeln. In der Beschränkung zeigt sich der Meister. Vor dem Zuviel sei gewarnt.

7. Bringe den eigenen Körper immer zwischen Ball und Gegner. Das erschwert dem Gegner das Eingreifen sehr. Um so dribbeln zu können muß man den Ball gut mit der Außenseite beider Beine führen können.

8. Als Abwechslung zur Kombination ist das Dribbeln direkt notwendig. Wenn jeder den Ball sofort abgibt, dann hat man ihn ja nicht zu decken und anzugreifen, sondern nur die Nebenleute. Das Dribbeln verhindert das schematische, gedankenlose Kombinieren und bringt viele neue und schöne Züge ins Spiel.

9. Das Freistellen der Nebenleute erleichtert das Dribbeln des Mitspielers. Die Gegner müssen ihre Aufmerksamkeit auf alle freistehenden Spieler der Gegenpartei richten, können sich also nicht vollständig auf den Spieler am Ball

konzentrieren. Dieser hat viele Möglichkeiten des Abgebens, kann aber auch zur Überraschung der Gegner dribbeln.

10. Das Dribbeln hat ein gewisses Risiko. Der gute Spieler wird es im rechten Augenblick nicht scheuen.

11. Es hat keinen Zweck, denselben Gegner zweimal zu umspielen. Wer dem umspielten Gegner nochmals die Möglichkeit des Eingreifens gibt, spielt taktisch falsch.



**DIESEN
ZETTEL REISSEN SIE AB
UND SENDEN IHN AN
IHRE BUCHHANDLUNG**



**ICH ERBITTE UMGEHENDE ZUSENDUNG
VON**

NERZ, FUSSBALL

HEFT 1 2 3 4 5 6 7 8

je 1 RM

(WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG, BERLIN SW 68)

NAME:

**ORT
UND STRASSE:**



KOLEKCJA
SWF UJ

580

*Dr. Both
Mannufford*



selbst muß dauernd trainieren, wenn sie auf der Höhe bleiben will. Je besser der Trainer, desto sicherer der Sieg. Das sehen Sie bei den Erfolgen von „Tennis-Borussia“, deren Trainer Otto Nerz ist. Vielleicht kann Ihre Mannschaft sich keinen Trainer leisten. Dann lernen Sie doch aber wenigstens die Geheimnisse dieses anerkannten Spielers und

Biblioteka GI AWF w Krakowie

en. — Füllen Sie den umseitig
ettel aus. Übermorgen haben
n dann morgens auf dem Tisch.



1800053507

LIN SW68 / ZIMMERSTRASSE 94