

NERZ

FUSSBALL



Technik

8110
2. Teil

WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG · BERLIN ·

T 26

1 Mk

Vf 182614
XX 00 2267246

Der Fußball-Lehrgang

von Otto Nerz hat in den Kreisen der Fußballer die begeistertste Aufnahme gefunden, die ihm gebührt. Otto Nerz als Trainer unserer Olympia-Mannschaft für Amsterdam verfügt eben über so ausgezeichnete Lehrmethoden, daß jede Mannschaft viel von ihm lernen kann. Denken Sie bloß an die großen Erfolge von „Tennis-Borussia“! Die waren sicher nicht zuletzt auch sein Verdienst. — Wollen Sie nicht auch etwas von Nerz lernen? Sein Fußball-Lehrgang ist in acht in sich abgeschlossenen Teilen erschienen, jeder kostet nur 1 RM.

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. Taktik | 5. Stürmer |
| 2. Torwächter | 6. Technik I |
| 3. Verteidiger | 7. Technik II |
| 4. Läufer | 8. Training |

Welche Teile haben Sie schon?

Bestellen Sie die fehlenden bald! Fragen
zeln aus Ihrer Mannschaft;
nen Sie geschlossen die Hefte
i jeder Buchhandlung sind sie
Sonst schreiben Sie an uns.

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053508

BERLIN SW 68 / ZIMMERSTRASSE 94

39442

Handwritten red ink marks, possibly a signature or date.

Satzbuch der Leinwandübungen

herausgegeben von Carl Dietz

Buch 26

Sißboll

von
Otto Herz

Teil 7
Technik II



Weidmannsche Buchhandlung / Berlin SW 68

1928



581



Druck von E. Schütz & Co. / G. m. b. H. / Grafenbainichen

796.332.01 (430) „1900/1939“

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Technik (2. Abschnitt)	5
Täuschen	5
Die übrigen Stoßarten	9
Spitzenstoß	9
Fersenstoß	10
Sohlenstoß	12
Kniestoß	15
Fausten	15
Werfen.	18
Laufen mit dem Ball	19
Kopffpiel	24
Übungen am Kopfpfenkel	29
Freie Kopfballübungen	34
Ballstoppen	36
Aufnehmen des Balles	56

Täuschen.

Um eine beliebige Handlung an und mit dem Ball durchzuführen zu können, ist — wie im technischen Teil I näher ausgeführt wurde — eine bestimmte körperliche Einstellung erforderlich. Der Erfahrene kann daher aus den der Ballarbeit vorangehenden Bewegungen auf die Absicht des Gegners schließen. Dieser Umstand ist für das Spiel von weittragender Bedeutung. Der gute Spieler weiß ganz genau, daß jede seiner Bewegungen der scharfen Beobachtung durch den Gegner unterliegt und daß der Gegner aus diesen Bewegungen Schlüsse für sein eigenes Handeln zieht. Intelligente und gewandte Spieler stellen sich demzufolge entsprechend ein. Sie verschleiern ihre wirkliche Absicht, indem sie Finten machen, absichtlich irreführende Bewegungen einschalten, um den Gegner zu täuschen, zu mindest um ihn unsicher zu machen. Nie ist man sicher, ob die Bewegung Finten oder Fallen sind. Besonders wirksam ist das Täuschen vor dem Aufnehmen des Balls, da es ohne den Ball geschieht. Gelingt es, dann hat man den Ball frei und ist unbelästigt vom Gegner.

In Beziehung auf das Fintieren und Täuschen mit dem Oberkörper sind die Engländer Meister und uns in Deutschland noch weit überlegen. Ich hatte in England Gelegenheit, wahre Virtuosen auf dem Gebiet des Körpertäuschens zu

sehen. Ein rechter Flügelstürmer z. B. lief schnurgerade und dicht an der Linie hinunter. Durch ein leichtes Verdrehen des Oberkörpers oder gar nur durch ein scharfes Kopfwenden im schnellen Lauf lenkte er seinen Gegner für den Bruchteil



Fig. 1. Diese scharfe Bewegung des Oberkörpers nach links wird den Gegner sicher veranlassen, eine entsprechende Bewegung mitzumachen. Ein blitzschnelles Herumwerfen nach rechts und er ist getäuscht.

einer Sekunde ab und überließ ihn dann. So lief er direkt der Linie entlang, wo es eigentlich für die Gegner leicht sein sollte, ihm den Weg zu verlegen oder ihn über die Linie zu drängen.

Man kann, um den Gegner zu täuschen, eine Finte mit den Beinen machen. So z. B. erweckt man den Anschein, als ob man den Ball mit der Ferse zurückspielen wollte. Der Gegner reagiert entsprechend, man läuft aber in der alten Richtung mit dem Ball weiter. Der Gegner bleibt zurück! Oder man tut so, als wollte man z. B. den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes nach links hinspielen. Im letzten Augenblick greift man über

den Ball hinweg und spielt mit der Außenseite nach rechts. Oder man führt im Lauf den Ball ganz dicht am Fuß. Immer wenn der Gegner den Ball zu erreichen sucht, schiebt oder zieht man ihn weg. Das ermüdet den Gegner. Oder man hält im schnellen Lauf, den Ball am Fuß, plötzlich an

und läßt den verfolgenden Gegner vorbeisaußen. Im Augenblick, wo er den Lauf anhält und sich wendet, läuft man wieder an ihm vorbei! Besonders gut gelingt dies bei glattem Boden. Oder man macht dieselben Bewegungen, als wollte man den Ball spielen. Der Gegner stellt sich entsprechend ein. Im letzten Augenblick läßt man den Ball vorbei und zu einem Neben- oder Hintermann laufen! Der Gegner wird überrascht und kommt zu spät. Umgekehrt kann man so tun, als wollte man den Ball durchlassen und im letzten Augenblick nimmt man ihn doch auf. Oft genügt schon ein Blick mit scharfer Kopfbewegung zu einem freistehenden Mitspieler, um den Gegner zu täuschen. Unwillkürlich wird er seine Aufmerksamkeit in diese Richtung lenken und etwa einen Paß erwarten. Es ist nun nicht schwer auf der anderen Seite mit dem Ball an ihm vorbei zu laufen.

Ähnlich ist die Wirkung, wenn man plötzlich im Laufe eine täuschende Oberkörperbewegung macht, als ob man nach einer Seite abbiegen wollte. Der Gegner folgt der neuen Richtung, der Spieler am Ball bleibt aber in der alten und kommt so vorbei.

Man kann den Gegner auch im Stehen täuschen. Hat man z. B. den Ball gestoppt, und es kommt ein Gegner heran, so kann man ihn durch eine Bewegung des Oberkörpers in eine bestimmte Richtung lenken, sich selbst aber den Weg nach einer anderen freimachen.

Beim Decken steht man in der Regel hinter dem Gegner. Ein in dieser Weise gedeckter Spieler kann beim Aufnehmen eines von vorn zugespielten Balles den hinter ihm stehenden

Gegner dadurch täuschen, daß er eine Drehung nach der verkehrten Seite vorausschickt, sich aber im Augenblick des Aufnehmens nach der anderen Seite wendet. Die täuschende Bewegung muß so rechtzeitig erfolgen, daß sie abgelaufen ist, wenn der Ball herangekommen ist. Dieses Täuschen erfolgt im Stehen.

Dieselbe Wirkung kann man erzielen, wenn man in verkehrter Richtung wegläuft, den Gegner mitlockt, plötzlich kehrt macht und in einer neuen Richtung davonläuft!

Oder man läuft dem Ball entgegen. Der Gegner folgt. Ist er auf der rechten Seite, dann läßt man den Ball auf der linken vorbei, folgt ihm und sperrt dabei den Gegner vom Ball. Oder man fintiert, als wolle man einen Schuß oder Paß machen und, wenn der Gegner darauf hineinfällt, läuft man mit dem Ball weg. Hierher gehört es auch, wenn man seine Absicht dadurch verschleiert, daß man bei der Kombination z. B. nach rechts hin läuft, den Gegner mitzieht und nach links hin abgibt. Oder man läuft absichtlich in irgendeiner Richtung weg, um einen Gegner mitzulocken. Dadurch entsteht eine Lücke, in die der Ball gespielt wird.

Zum vollendeten Spiel gehört das Täuschen. Es ist schön und wirksam. Aber hier gilt wie überall der Satz: Allzuviel ist ungesund! Das Täuschen darf die klare Linie des Spiels nicht überwuchern und auch nicht in ein unsportliches Foppen des Gegners ausarten. Es ist nicht Selbstzweck. Nur insofern es sich harmonisch ins Ganze fügt, ist es berechtigt. Wer sich zu sehr aufs Täuschen verlegt, wird manche Enttäuschung erleben und oft sich, die Mitspieler und Zuschauer täuschen!

Die übrigen Stoßarten.

Der Spizenstoß.

Der Stoß wird ausgeführt mit der vorderen Fläche der Stiefelkappe und dem vorderen Ende der Sohle.

Der Spizenstoß kommt im guten Spiel nur als Zerstörungstoß vor; beim Dribbeln und Balltreiben wird er manchmal mit Vorteil verwendet.

Vorteile des Spizenstoßes: Er ist sehr schnell und die Reichweite des Stoßbeines ist sehr groß. Er führt — bei gutem Boden und trockenem Ball — über die größten Entfernungen. Oft kann man im Kampf den Ball gerade noch mit der Spitze erreichen und dem Gegner wegstippen, oder ihn im letzten Augenblick an ihm vorbeilenken.

Diesen Vorteilen stehen aber auch große Nachteile gegenüber. Sicher ist diese Stoßart nur bei ruhendem Ball, bei gutem Boden und trockenem Wetter. Die Fläche, mit der der Ball gestoßen wird, ist sehr klein, und infolgedessen ist die Genauigkeit meist sehr gering (Fig. 2). Die Folge dieser Nachteile ist, daß der Spizenstoß in der Praxis kaum vorkommt. Nur dann, wenn einem Spieler nichts anderes übrigbleibt, wird er ihn zur Hilfe nehmen. Wenn man trotzdem im erstklassigen Spiel bei uns sehr viele Spizenstöße sieht, besonders beim Abstoß, Eckstoß,

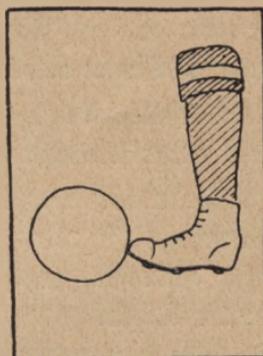


Fig. 2. Die Fußhaltung beim Spizenstoß.

Frei- und Straßstoß, so kommt das von der mangelnden technischen Durchbildung der Spieler. Der Anfänger spielt fast nur mit der Spitze. Bei den Professionals in England kommt er nur selten vor und dann in der Regel nur bei Kampffzenen.

Das Standbein soll so aufgesetzt werden, daß der Ball etwa eine Fußlänge weiter vorn liegt, als beim Spannstoß. Wenn der Ball zu nahe beim Standbein sich befindet, dann wird die Ausführung sicher mangelhaft sein.

Das Stoßbein schwingt in derselben Ebene, wie etwa beim Lauf oder beim Gegen. Das Fußgelenk ist so festgestellt, daß der Fuß mit dem Unterschenkel ungefähr einen rechten Winkel bildet.

Der Oberkörper ist normal aufgebaut, d. h. die Schulterachse steht senkrecht auf der Stoßrichtung.

Wenn der Spitzenstoß über eine möglichst große Strecke führen soll, so muß der Ball unterhalb der Mitte, aber zentrisch getroffen werden. Wenn sich die Flugbahn etwa in einem Winkel von 40° erhebt, dann erreicht man — natürlich bei genügender Stoßkraft — die größte Stoßweite.

Der Fersenstoß.

Der Fersenstoß ist ein Kunststoß, der sich sehr gut zum Täuschen des Gegners eignet.

Der schlechte Spieler verwendet ihn viel häufiger als der gute. Denn ihm imponieren Tricks und Künsteleien mehr, als rationelle sichere Arbeit. Der erstklassige Spieler betrachtet ihn gleichsam als Gewürz und geht sparsam mit ihm um.

Rein ausgeführt wird er selten. Meist ist er verbunden mit krampfhaften Körperverrenkungen und Sprüngen.

Er ist ein umgekehrter Spitzenstoß.

Der Ball kommt von hinten, oder liegt hinter dem Spieler. Soll ein regulär getriebener Ball mit der Ferse gestossen werden, so muß der Spieler den Ball im Lauf überholen, so daß der Ball auch von hinten kommt. Schon der Spitzenstoß ist unsicher und nur auf den ruhenden Ball zu empfehlen. Der Fersenstoß ist noch unsicherer, da der Ball hinten liegt und der Spieler hinten keine Augen hat.

Der Kopf wird gewendet und der Blick nach hinten zum Ball gerichtet.

Das Standbein wird so gesetzt, daß im Augenblick des Stoßens der Ball neben dem Standbein liegt. Kommt der Ball von hinten, so wird das Standbein ein wenig vor dem Ball gesetzt, weil der Ball bis zum Stoß noch einen kurzen Weg macht. Es muß den Körper frei und sicher tragen.

Das Überholen des Balles erfolgt im Vorbeilaufen nicht durch Übersteigen des Balles. Wird der Ball links überholt, dann wird rechts gestossen und umgekehrt.

Das Stoßbein holt nach vorn aus und stößt nach hinten. Das Fußgelenk ist etwa im rechten Winkel festgelegt. Ausholen aus der Hüfte; das Knie kann beim Stoß mitwirken.

Es können bei genügender Sicherheit und Übung weite Stöße erzielt werden. Notwendig ist der Fersenstoß in Momenten, wo der Ball — z. B. im Gedränge — hinter dem Spieler zu liegen kommt, ein Umdrehen aber nicht mehr möglich ist.

Der Fersenstoß ist für das Üben wichtiger als für das Spiel. Er erhöht die Sicherheit und das Ballgefühl.

Auch Flug- und Sprungbälle können mit dem Fersenstoß erzeugt werden. Das gehört in das Gebiet der Ballartistik und wird nur von wenigen ganz talentierten Spielern auch im Kampf geleistet werden können.

Viele Spieler meinen, es müßte beim Fersenstoß ein Sprung dabei sein. Das ist falsch. Er ist ein Stoß wie jeder andere und ist am sichersten, wenn man mit einem Bein am Boden steht und mit dem anderen den Stoß ausführt.

Sohlenstoß.

Sprungbälle, halbhohle Bälle und Bälle, die am Boden kommen, spielt man, besonders im Nahkampf, oft mit großem Erfolg mit der Sohle des Stiefels. Diese Stoßart kann bei ungeschickten Gegnern für dieselben leicht gefährlich werden. Wenn z. B. zwei Spieler zur gleichen Zeit an den Ball kommen, dann ist sehr leicht möglich, wenn beide den Ball stoßen wollen, daß sie sich verletzen. Der technisch bessere Spieler wird in solchen Fällen so vorsichtig sein, nicht auch einfach drein zu schlagen, sondern den Ball mit der Sohle zu spielen. Sein Gegner kann sich nun, wenn er unvorsichtig ist, eine Verletzung des Fuß- oder Kniegelenkes zuziehen. Besonders dann, wenn er beim Stoß die Gelenke nicht straff gespannt hatte. Außerdem ist es sehr leicht möglich, daß er bei dem Versuch den Ball zu stoßen, zu Fall kommt. Diese Gefahr für den Gegner besteht allerdings nur dann, wenn er unvorsichtig und ungeschickt ist. Unsere Schiedsrichter — wenigstens die Masse derselben — verstehen hier

noch lange nicht die richtigen Unterschiede zu machen. Es ist gefährlich und unfair im höchsten Grade, wenn man die Sohle oder den Absatz des Stiefels über den Ball hält, so daß der Gegner zwar den Ball stoßen kann, sich dabei aber am Schienbein, Knie, Schenkel, Bauch, Brust oder



Photo Schirner.

Fig. 3. Der halbhohe Ball wird blitzschnell mit der Sohle am Gegner vorbeigestoßen.

gar am Kopf verlegt. Wenn aber ein Spieler einen hohen Ball mit der Sohle spielt, so braucht das noch lange nicht immer gefährlich oder unfair zu sein (Fig. 3). Ein erfahrener Schiedsrichter wird hier in der Regel das Richtige treffen. Schon in wenigen Minuten erkennt er den Charakter der

einzelnen Spieler und ist so in der Lage, seine Entscheidungen in zweifelhaften Fällen entsprechend zu geben. Korrektes Spielen des Balles mit der Sohle ist absolut einwandfrei und dient besonders dazu, sich zu schützen. Ein vorsichtiger



Fig. 4. Beide Gegner spielen vorsichtig! Da ein wildes Dreinhauen für jeden Spieler Gefahren bringen kann, ist es besser, mit der Sohle zu arbeiten. (Nicht zu verwechseln und auch verboten ist es, wenn ein Spieler dem Gegner den Absatz oder die Sohle in den Schlag hält!)

Gegner wird, wenn er die Absicht des Gegners, den Ball mit der Sohle zu spielen, erkannt hat, nicht wild zustoßen, sondern er wird vielleicht auch die Sohle nehmen oder auf irgendeine andere Weise den Ball zu spielen versuchen (Fig. 4).

Nur in einem Falle sollte man davon absehen den Ball mit der Sohle zu spielen, und das ist dann, wenn der Gegner mit dem Kopf spielen will. Dann könnte es sehr leicht für den Gegner Gefahr bringen und das ist zu vermeiden.

Kniestoß.

Der Stoß mit dem Knie ist ein Kunststoß und ist infolgedessen sparsam zu verwenden.

Die Ausführung ist nicht schwer. Das Knie wird sehr stark gebeugt und der Oberschenkel rasch hochgerissen. Der Kniestoß ist manchmal schneller als irgendein anderer Stoß, und dann ist er am Platz. Das ist z. B. der Fall, wenn der Ball zu nahe an den Körper herangekommen ist, als das man ihn direkt auf andere Weise spielen könnte. Warten, bis er wieder auf den Boden kommt, wäre in gewissen Situationen ein großer Fehler und Nachteil.

Bei der eigentlichen Fußballschule hat der Kniestoß nichts zu suchen. Er ist hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Fausten.

Nur der Torwächter darf fausten und nur in seinem Strafraum.

In der Regel erfolgt das Fausten mit beiden Fäusten und im Sprung. Mit zwei Fäusten ist die Abwehr und der Stoß sicherer und kräftiger. Wenn das Fausten im Sprung erfolgen soll, so ist darauf zu achten, daß der Sprung und der Stoß deutlich voneinander abgesetzt sein sollen. Zuerst kommt der Sprung und im höchsten Punkt — wenn der

Körper ruhig schwebt — erfolgt der Stoß. Während des Sprunges liegen die Fäuste zusammen vor der Brust. Die Ellenbogen am Körper. Die Fäuste werden so zusammengelegt, daß die Daumen nebeneinander liegen und zum Gesicht zeigen. Die Stoßbewegung muß schnell, kurz und energisch



Fig. 5. Williamson (Widdlesborough in England)
kurz vor dem Stoß!

sein. Um Sicherheit und Kraft zu erlangen, empfiehlt es sich, diese Art des Faustens am aufgehängten Ball zu üben. Hierbei kann der Ball in den verschiedensten Höhen hängen.

Zum Sprung wäre noch zu sagen, daß es vorteilhaft ist, mit einem Bein abzuspringen und das Knie des anderen Beines hochzureißen, um den Körper gegen Unterlaufen zu schützen (Fig. 5).

Die Reichweite ist beim einarmigen Fausten größer. Bei Gedrängen, Nahschüssen und bei Schüssen in die Torecken kann man daher mit einer Faust arbeiten (Fig. 6).



Fig. 6. Mit einer Hand ist die Reichweite größer.
Aber der Erfolg ist unsicherer.

Gefauftet sollen nur kurz geschossene Bälle werden, lange Bälle nur dann, wenn ein Körperangriff von seiten der Stürmer auf den Tormann zu erwarten ist. Auch hohe Bälle, die direkt unter die Latte kommen, und bei denen die Gefahr des Kumpelns besteht, faustet man am besten.



Hierbei ist aber zu beachten, daß man den Ball nicht ins Feld, sondern über die Torlatte zum Eckball fausten soll.

Wohin ist zu fausten? Wenn der Ball vom gegnerischen linken Flügel gestankt wird, dann ist es am besten, wenn der Torwächter den Ball zum eigenen linken Flügel weiter faustet. Kommt der Ball aus der Mitte, dann faustet man zu einem Flügelstürmer (dem freistehenden).

Werfen.

a) Einwurf. Weites Werfen ist ebenso vorteilhaft, wie genaues Werfen. Die Regel verlangt: „Der Einwerfende muß an der Stelle, wo der Ball das Spielfeld verlassen hat, mit beiden Füßen oder Teilen derselben auf dem Boden außerhalb der Seitenlinie stehen und das Gesicht dem Spielfeld zuwenden. Der Ball muß mit beiden Händen über den Kopf eingeworfen werden und ist im Spiel, sobald er eingeworfen ist. Der Einwerfende darf den Ball erst wieder spielen, wenn dieser von einem anderen Spieler berührt worden ist. Ein Tor kann unmittelbar durch einen Einwurf nicht erzielt werden.“

Diejenigen Spieler (Verteidiger, Flügelläufer, Verbindungs- und Flügelstürmer), die für den Einwurf in Frage kommen, müssen die von der Regel verlangte Art des Werfens üben. Schnelles Werfen und Werfen zum richtigen Punkt muß gelernt werden. Über die Taktik des Einwurfs ist im vierten Teil näheres ausgeführt.

b) Werfen des Balles durch den Tormann. In der Bedrängnis kann der Tormann den gefangenen Ball auch werfen. Wie er den Ball wirft, darüber gibt es

keine Vorschrift. Zweckmäßig ist es aber in der Regel, den Ball durch einen Schleudwurf mit einer Hand wegzubefördern. Diese Wurfart gewährleistet die größte Wurfweite bei ziemlicher Genauigkeit. Wenn immer möglich, soll der Tormann den Ball zu den Flügeln werfen. Bei nassem Wetter, wo das Fausten gefährlich ist, ist es oft angebracht, den Ball zu fangen und dann zu werfen, wenn der Gegner zum körperlichen Angriff übergehen will.

Laufen mit dem Ball (Balltreiben).

Das Laufen mit dem Ball ist die Grundlage der Einzelaktion (Dribbeln, Durchbruch). Streng genommen ist diese Art der Arbeit am Ball zu den Stoßarten zu rechnen.

Halte den Ball in guter Kontrolle! Bei ungestörtem Lauf im freien Raum kann man mit feinen, gut gefühlten Stößen mit der Innen- oder Außenseite des Fußes den Ball leicht vor sich hertreiben. In Feindesnähe muß der Ball dicht geführt werden, so dicht, daß man bei jedem Schritt den Ball berührt. Wenn der Gegner weit weg ist, kann man den Ball einige Meter wegschieben, ihm nachlaufen, wieder weiter schieben usw. Das dichte Führen verlangsamt naturgemäß den Lauf. Wenn man also Raum genug hat, dann ist es besser, den Ball etwas weiter wegzugeben, weil man dann rascher vorwärts kommt.

Die Stöße beim Balltreiben müssen sehr weich sein. Der Ball wird gleichsam geschoben (Fig. 7).

Treibe den Ball mit beiden Füßen! Besonders ist Wert darauf zu legen, daß man den Ball auch mit der

Außenseite des Fußes gut treiben kann. Diese Art ist besonders dann vorteilhaft, wenn man im Kampf mit dem Gegner ist. Wird man nämlich vom Gegner dicht verfolgt, dann führt man den Ball am besten mit der Außenseite des abgewendeten Fußes. Dadurch wird immer der Körper zwischen Ball und Gegner geschoben und auf diese Weise dem Gegner das Eingreifen erschwert.



Fig. 7. Der Spieler treibt den Ball dicht am Körper mit ganz kleinen Stößen. Er kann jederzeit eine Wendung o. dgl. machen, um einem plötzlich auftauchenden Gegner auszuweichen. Er beherrscht den Ball sicher.

Der Oberkörper soll beim dichten Führen des Balles weit vorn überhängen, so daß er vor dem Ball ist. Besonders wichtig ist dies beim Umspielen des Gegners mit dem Ball am Fuß.

Laufe beim Balltreiben möglichst auf einer geraden Linie! Sonst geht viel Zeit verloren und überspielte Gegner haben die Möglichkeit durch Benutzen des geraden Weges dich wieder einzuholen.

Um das Laufen mit dem Ball zu üben, macht man etwa folgende Übungen:

a) Gerader Lauf. Der Spieler läuft anfangs ganz langsam auf einer geraden Linie über das Spielfeld und spielt bei jedem Schritt den Ball. Damit er die Führung des Balles gut lernt, werden folgende Aufgaben gestellt.

1. Der Ball wird mit der Außenseite des rechten Fußes und
2. mit der Außenseite des linken Fußes getrieben.
3. Mit der Außenseite beide Beine abwechselnd.
4. Der Ball ist mit der Innenseite beider Beine abwechselnd zu treiben.

(Beim Treiben mit der Außenseite ist darauf zu achten, daß die Fußspitze so weit einwärts genommen wird, daß die Außenseite des Fußes nach vorn zeigt. Das ist nicht leicht, besonders beim ungeschickteren Bein.)

Erst wenn das Führen des Balles einwandfrei geworden ist, wird die Geschwindigkeit des Laufes gesteigert. Es ist aber darauf zu achten, daß dichtes Führen des Balles am Körper wichtiger ist, als schneller Lauf, wobei der Ball meist verloren geht. Die Steigerung der Schnelligkeit muß daher allmählich erfolgen und mit der Verbesserung der Technik im Ballführen Schritt halten.

b) Balltreiben in der Kurve. Beim Umspielen des Gegners, beim Dribbeln, oft auch beim Abschütteln eines

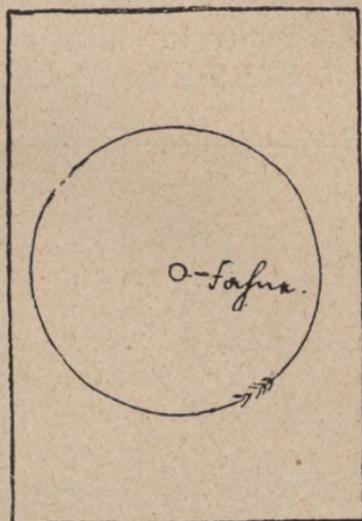


Fig. 8. Ballführen im Kreis um eine in den Boden gesteckte Fahne. a) rechts herum, b) links herum, c) mit der Innenseite, d) mit der Außenseite, e) abwechselnd (der eine Fuß spielt mit der Innenseite, der andere mit der Außenseite).

Gegners ist man gezwungen, den Ball in einer Kurve zu führen. Auch hier ist dichtes Führen und Spielen des Balles bei jedem Schritt das beste. Folgende Variationen haben sich für den Unterricht als zweckmäßig erwiesen (Fig. 8):

1. Laufen im Kreis in der Richtung des Uhrzeigers.

Bezüglich der Technik werden hierbei folgende Aufgaben gestellt: Der Ball ist zu führen

- a) mit der Innenseite links,
- b) mit der Außenseite rechts,
- c) kombiniert, d. h. mit der Innenseite links und Außenseite rechts abwechselnd.

2. Laufen im Kreis in der entgegengesetzten Richtung. Bezüglich der Fußarbeit werden dieselben Übungen ausgeführt, wie unter 1. mit entsprechender Abänderung, d. h. statt

Innenseite links — Innenseite rechts, statt Außenseite rechts — Außenseite links.

3. Treiben des Balles in Achterkurven. Auch hier sind alle Möglichkeiten zu üben, die sich aus einer Verbindung von 1 und 2 ergeben (Fig. 9).

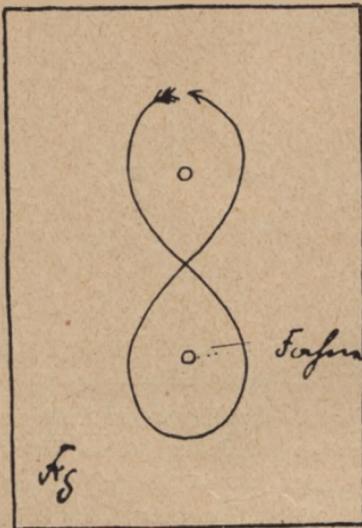


Fig. 9. Ballführen in Achterkurven um zwei Fahnen.

c) Balltreiben mit einem Gegner. Als Vorübungen fügt man ein das Treiben des Balles um in den Boden gesteckte Fahnen oder dgl. Beim Balltreiben mit einem Gegner ist besonders darauf zu achten, daß man immer den Ball so führt, daß zwischen ihm und dem Gegner der Körper des Spieler ist. Damit das möglich ist, treibt man am besten mit der Außenseite des abgewendeten Fußes.

Es ist am sichersten, den Ball mit der Außenseite zu treiben. Der Lauf mit einwärtsgenommener Fußspitze ist schneller als wenn sie auswärts genommen wäre.

Eine bindende Vorschrift halte ich nicht für empfehlenswert. Alles richtet sich nach der Situation und der Veranlagung des Spielers. Im Kampf mit dem Gegner ist die Außenseite bestimmt besser. Alle Arten sind zu üben, dann kann man die zweckmäßigste von Fall zu Fall anwenden.

Eine Übung, die neben guter Ballführung auch gute Körperbeherrschung erzielt, ist das Laufen mit dem Ball

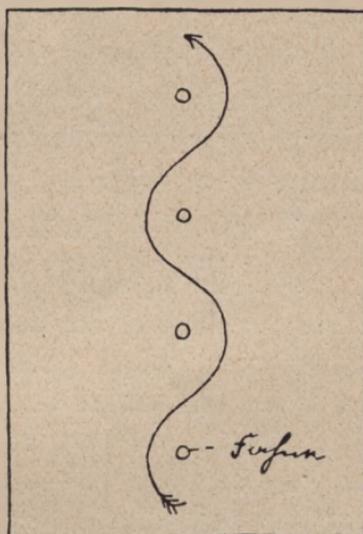


Fig. 10. Balltreiben in Schlangenlinien um aufgestellte Fahnen. Am besten ist es hierbei, den Ball mit der Außenseite zu treiben und zwar: nach rechts hin mit der Außenseite des rechten, nach links hin mit der Außenseite des linken Fußes.

im Zickzack und in Schlangenlinien (Fig. 10). Dabei ist der Ball bei jeder Richtungsänderung mit dem anderen Fuß zu spielen.

a) ohne Gegner b) mit durch eine Fahne markiertem Gegner.

Das Ballführen mit der Innenseite wird natürlich auch geübt. Es ist aber leichter und hat keine so große bildende Wirkung als die Übung mit der Außenseite.

Kopffspiel.

Es ist ein wesentliches Kennzeichen des guten und modernen Spiels, daß der Ball durchgängig flach am Boden gespielt wird, daß er gleichsam wie eine Billardkugel auf dem Rasen hin und her und von Mann zu Mann geschoben wird. Trotzdem kommt es aber auch beim besten Spiel vor, daß der Ball in mehr oder weniger steilen Bahnen durch die Luft fliegt. Den Ball immer flach am Boden zu halten, ist faktisch unmöglich. Besonders beim Kampf um den Ball ist es unvermeidlich, daß der Ball sich vom Boden erhebt. Auch das Zuspiel auf weite Entfernungen verlangt hohe oder halbhohe Flugbahnen des Balles.

Bälle, die mit den Beinen nicht mehr erreichbar sind, können in vielen Fällen im Hochspringen mit dem Kopf gespielt werden. Das Kopffspiel ist aber nur als Ersatz, als Nothelfer zu betrachten. Wenn irgend die Möglichkeit besteht, den Ball am Boden zu stoppen oder mit dem Fuß zu spielen, so ist das vorzuziehen. Sie besteht allerdings nur dann, wenn kein Gegner direkt bedrängt und wenn

man genügend freien Raum zur Verfügung hat. Es verrät geringe Erfahrung, wenn ein Spieler das Bein hochspreizt, um den Ball zu spielen, wenn ein Gegner zum Kopffpiel in die Höhe springt. Das Kopffpiel ist ein wesentlicher Faktor im Raktampf und, da dieser in der Regel über den Besitz des Balles entscheidet, oft von ausschlaggebender Bedeutung. Es ist daher ein wichtiger Teil in der Ausbildung einer Mannschaft, jeden Spieler so weit zu bringen, daß er die Fähigkeit hat, den Ball mit dem Kopf ebenso genau und sicher zu stoßen und zu stoppen, wie mit dem Fuß. Gutes Kopffpiel steigert das Spieltempo ungemein, da der Ball direkt aus der Luft gefaßt und weiter gespielt wird. Läßt man den Ball erst zu Boden, um ihn dann zu stoppen und weiter zu spielen, so gehen kostbare Sekunden verloren. Es darf aber nicht übersehen werden, daß diesem taktischen Gewinn an Zeit auch gewisse Nachteile gegenüberstehen. Flüssiges und genaues Zuspiel durch die ganze Mannschaft gewährleistet nur das flache Spiel am Boden. Von dem Erlernen der richtigen Technik des Kopffspiels bis zur richtigen taktischen Verwendung desselben im Spiel, ist noch ein weiterer Weg. Ich möchte daher nicht versäumen, nochmals den Satz zu wiederholen: Wenn auch das Kopffpiel von großer Bedeutung ist, so ist es doch in der Regel nur als ein Ersatz oder Nothelf zu betrachten!

Das Kopffpiel eignet sich sowohl zum Stoppen wie zum Zuspiel. Wenn der Ball große Fahrt hat und mit dem Kopf gespielt wird, kann man ihn auch über eine respectable Strecke befördern. Hohe Bälle in kurzer Entfernung vor dem Tor werden mit dem Kopf geschossen.

An sich ist es möglich, den Ball mit allen Teilen des Kopfes zu spielen. Eine genauere Betrachtung und die Erfahrung zeigen uns aber, daß Kopfstöße mit dem Scheitel schmerzhaft und auch unzweckmäßig sind.

Die größte Bedeutung hat der Stirnstoß (Fig. 11). Er eignet sich zum kurzen und weiten Paß ebensogut wie zum Schuß. Er hat gegenüber den anderen Stoßarten mit dem Kopf den Vorteil, daß man den Ball immer im Auge behalten kann, daß die Stirn eine breite glatte Fläche bietet, die verhältnismäßig unempfindlich ist. Die Nackenmuskulatur entwickelt in der [Richtung von hinten nach vorn — die für den Stirnstoß in Frage kommt — die größte Kraft. Auch hat man das Ziel immer vor Augen.

Die Folge dieser überragenden Bedeutung des Stirnstoßes ist, daß man sich bei der Ausbildung einer Mannschaft im Kopfspiel im wesentlichen auf ihn beschränken kann. Wer ihn beherrscht, wird auch die übrigen Variationen — Kopfstöße mit der Kopfseite oder dem Hinterkopf — leicht erlernen. Wenn auch der Ball nur mit der Stirne berührt wird, so erfolgt trotzdem der Stoß aus dem ganzen Körper. Die Kraft läuft, sich steigend, wie eine Welle durch den Körper, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel. Die Beine, der Rumpf, der Hals, alle wirken mit.

Je nach der Höhe, in der der Ball kommt, muß der Kopfstoß ausgeführt werden:

- a) aus dem Stand;
- b) aus einem Sprung am Ort (Standsprung);
- c) aus einem Sprung mit Anlauf (Anlauffprung).

Wie für alle Stöße, gilt auch für den Kopfstoß:

a) Der Stoß soll den Ball zentral treffen. (Andernfalls bekommt er Effet.) Dazu ist die Stirne besonders geeignet.



Fig. 11. Stirnstoß (im Augenblick des Stoßes).

b) Beim Stoß aus dem Stand steht man auf beiden Beinen; beim Stoß aus dem Sprung (Standssprung oder Anlauffprung) muß die Stoßbewegung in dem Augenblick erfolgen, in dem der Körper im höchsten Punkt der Sprungbahn schwebt. Sprung und Stoß folgen sich, geschehen nicht gleichzeitig. Es ist daher verkehrt, direkt nach dem

Ball zu springen und ihn etwa während des Aufsteigens im Sprung zu stoßen. Richtig ist es, steil hoch zu springen und im höchsten Punkt blitzschnell auszuholen und zu stoßen.



a



b



c

Fig. 12 a, b, c. Sie zeigt Watson, den Mittelfürmer von West Ham (London) beim Kopfstoß. a zeigt den Sprung vor dem Stoß. b hält den Augenblick des Stoßes fest. c zeigt den straffen Körper nach dem Stoß.

Ein technisch guter Kopfstoß ist nur dann möglich, wenn der Spieler so rechtzeitig springt, daß er den Ball gewissermaßen in der Luft schwebend erwartet und ihn dann stößt (Fig. 12 a, b, c).

c) Je nachdem der Ball hoch, flach oder gar nach unten gestoßen werden soll, muß sich der Treffpunkt am Ball

ändern. Ein Spieler, der den Ball im Aufsteigen stößt, wird niemals imstande sein, flach oder gar nach unten zu köpfen. Also: hoch springen!

d) Die Arme helfen beim Sprung und beim Balancieren des Körpers in der Schwebe. Sie werden etwa wagerecht zur Seite gehalten.

e) Beim Standsprung sind die Beine geschlossen und der ganze Körper straff gespannt. Stößt man aus einem Anlaufsprung, so reißt man ein Knie zum Schutz des Unterleibes in die Höhe.

Zur Einführung in die Kopfstoßtechnik verwendet man mit großem Erfolg ein Pendel. Das ist eine Vorrichtung, die es gestattet, einen Ball in allen im Spiel vorkommenden Höhen aufzuhängen. Im Augenblick des Stoßes muß die Nackenmuskulatur den Kopf festhalten. (Dr. Schwarz, Wien hat diese Übungen sehr gut ausgebaut.)

Übungen am Kopfpendel.

Am Pendel können alle Arten des Kopfspiels geübt werden. Am besten beginnt man mit dem Kopfstoß aus dem Stand. Der Ball wird dazu in Stirnhöhe aufgehängt. Die Beine stehen in leichter, lockerer Grätschstellung, die Arme werden zwanglos etwa wagerecht gehalten. Dem Stoß geht ein Ausholen im Kreuz und Genick voraus. Der Stoß erfolgt mit einer schnellen Bewegung aus dem Körper und Hals (Fig. 13). Bei Anfängern ist das Augenmerk besonders darauf zu richten, daß beim Stoß die Augen offenbleiben und nach dem Stoß der Blick dem Ball folgt.

Die Übungen am Pendelball werden so angeordnet, daß alle Möglichkeiten, die das Spiel bietet, berücksichtigt werden. Zuerst wird der Ball immer in derselben Ebene

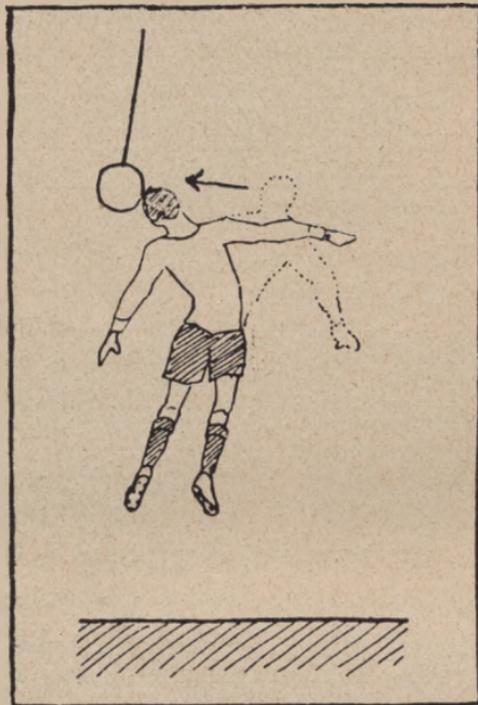


Fig. 13. Übungen am Kopfpfenkel. Kräftige Rumpfarbeit!

senkrecht zur eigenen Schulterebene gestoßen, also immer nach vorn. Das wird so lange fortgesetzt, bis das Ganze zu einer natürlichen abgerundeten Bewegung geworden ist. Später kann man, wenn die Stoßtechnik an sich gut ge-

worden ist, zu schweren Übungen fortschreiten. Die Stufenfolge wäre etwa folgende:

1. Der Ball kommt von vorn und wird nach vorn gestoßen.
2. Der von vorn kommende Ball wird unter Beibehaltung der ursprünglichen Grätschstellung durch Drehen des Oberkörpers in der Hüfte mit der Stirn nach rechts gestoßen. Der nun von rechts kommende Ball wird wieder mit der Stirn nach vorn dirigiert.
3. Dasselbe nach links.
4. Der von rechts kommende Ball wird mit der Stirne nach links schräg vorn gelenkt. Der zurückpendelnde Ball wird wieder nach rechts gestoßen. Immer Stirnstöße!

Wenn der Stoß aus dem Stand einigermaßen sitzt, geht man zum Stoß aus dem Standsprung über. Die Schwierigkeit hierbei ist es, zu lernen, rechtzeitig zu springen und die Aushol- und Stoßbewegung in der Schwebelage auszuführen. Der Ball wird bei diesen Übungen etwa in Reichhöhe gehängt. Im übrigen werden dieselben Übungen wie beim Stoß aus dem Stand (1 bis 4) ausgeführt.

Am schwersten ist der Kopfstoß nach einem Anlaufsprung. Hierbei muß der Anlauf so rechtzeitig einsetzen, daß der Körper in dem folgenden Sprung schwebt, wenn der Ball kommt. Das erfordert große Übung und einen sicheren Blick für die Ballkurve. Wenn aber durch die vorhergehenden Übungen die Vorarbeit gut geleistet ist, so wird auch diese neue Schwierigkeit sicher überwunden.

Der Ball hängt ein wenig über Reichhöhe. Es folgen die entsprechenden Übungen wie bei dem Kopfstoß aus dem Stand.

Kopfstoß mit der Kopfseite.

Der Kopfstoß mit der Seite hat den Nachteil, daß man den Ball und das Ziel im Augenblick des Stoßes aus den Augen lassen muß. Da man zudem auch nach der Seite mit der Stirn stoßen kann — man muß nur eine leichte Drehung machen — kann man auf den Stoß mit der Kopfseite verzichten.

Kopfstoß mit dem Hinterhaupt. Diese Stoßart ist verhältnismäßig selten. Sie wird verwendet, wenn man im Kampf mit dem Gegner einen von vorn kommenden Ball in seiner Richtung weiter lenken will. Die Ausholbewegung ist ein leichtes Rumpfen und Kopfbeugen nach vorn. Besser ist es aber, auch nach hinten mit der Stirn zu köpfen. Siehe weiter unten bei den Übungen!

(Das Pendel bietet auch die Möglichkeit, diese Stoßart zu üben.)

Wenn mehrere Gegner gleichzeitig nach dem Ball springen, so ist es von großer Bedeutung, möglichst hoch zu springen. Noch wichtiger aber vielleicht ist es, am für den Kopfstoß günstigsten Punkt zu stehen. Die Beurteilung der Ballkurve ist also von großer Wichtigkeit. Wer zuletzt springt, ist im Nachteil, weil er bei der Berührung mit dem Gegner an Auftrieb verliert. Dazu kommt, wenn er im Augenblick des Absprungs auch nur einen leichten Druck oder Stoß bekommt, daß er leicht fehl springt. Wer zuerst springt, schwebt in der Luft, und die Stöße der anderen erschüttern ihn weniger, besonders dann, wenn die Arme bei der Balance mithelfen. Wer zu früh springt, ist

im entscheidenden Augenblick schon im Absteigen, verfehlt also den Ball, hat zumindest keine große Kraft zum Stoß.

L. B. Lodge, Verteidiger des Corinthians F. C. zu G. D. Smith's Zeiten (1896) macht bezüglich des Kopffspiels folgende treffende Bemerkung:

„Wie beim Fußstoß, so ist auch beim Kopffspiel Gleichgewicht und Erfassen des richtigen Augenblicks das Geheimnis des Erfolges. Das Gleichgewicht hängt meist ganz von den Armen ab, die im Augenblick des Stoßes wagerecht in Schulterhöhe ausgestreckt sind, die Unterarme einwärts genommen. Der Spieler muß springen, um den Ball zu treffen und dabei den Körper von der Sohle bis zum Scheitel spannen, den Ball mit der Stirn empfangen, die Augen niemals wegnehmen. Es ist ein sehr häufiger Fehler junger Spieler, die Augen in dem Augenblick des Kopfstoßes zu schließen. Das ist der Grund für das Verfehlen des rechten Augenblicks. Bei wirklich erstklassigem Kopffspiel kann man, bei straffem Körper, durch eine geschickte Bewegung mit dem Nacken, welche den Kopf gewissermaßen an den Ball wirft, ihn auf eine erstaunliche Entfernung stoßen. Mit der Kopffseite oder dem Hinterkopf zu stoßen, ist selten nötig. Wer den Stirnstoß gemeistert hat, wird bei diesen Abarten wenig Schwierigkeiten finden.“

Um das Kopffspiel den Erfordernissen des Wettspiels anzupassen, begnügt man sich natürlich nicht mit den Pendelübungen.

Vielmehr fügt man möglichst bald parallel mit denselben freie Kopfballübungen ein. Wenn durch die Pendelübungen die technische Ausführung gut geworden ist, dann werden

bei fleißigem Üben auch die freien Übungen bald gut gehen.

Freie Kopfballübungen.

1. Zwei Spieler spielen den Ball sich gegenseitig mit Stirnstößen zu. Dabei ist darauf zu achten, daß von vorn herein auf gute Ausführung des Stoßes Wert gelegt wird. Der Ball soll genau und abgemessen zugespielt werden. So gelangen die Spieler mit der Zeit dazu, sich den Ball 10—50 und noch mehr Male zuzuspielen. Dabei kommen Stöße aus dem Stand und im Sprung vor.

2. Drei Spieler spielen sich den Ball mit dem Kopf zu. Dabei kommen Drehübungen vor, denn da immer mit der Stirn gestoßen wird, müssen sich die Leute drehen.

3. Eine Gruppe von vier bis acht Spielern. Ein guter Kopfspieler geht in die Mitte und dirigiert den Ball von Mann zu Mann. Die anderen geben den Ball zum Mittelspieler zurück. Bei dieser Art des Übens kommen alle möglichen Variationen vor. Außerdem lernen die Spieler auf ihre Nebenleute Rücksicht nehmen und den Mann am Ball nicht zu stören, sondern sich zum Empfang des Balles zu plazieren. Wenn alle eine gewisse Stufe erreicht haben, muß jeder imstande sein, die Position des Mittelspielers einzunehmen.

4. Eckbälle und Flanken werden ausgeführt. Die Spieler sind als Angreifer und Verteidiger vor dem Tor postiert und köpfen den hereinkommenden Ball. Wir gehen damit zum Luftkampf.

5. Einzelköpfen. Um das Ballgefühl zu steigern, lassen wir die Spieler auch Einzelübungen im Köpfen durchführen. Ein einzelner Spieler stößt den Ball mit leichten Stirnstößen möglichst oft senkrecht in die Höhe. Diese Übung ist sehr schwer und erzeugt große Körpergewandtheit. Gute Spieler können den Ball 20—50 mal auf der Stirne tanzen lassen.

6. Rückwärtsköpfen. Auch rückwärts wird der Ball mit der Stirne geköpft. Zwar kann man den Ball auch mit dem Hinterkopf nach rückwärts stoßen. Aber diese Art hat den Nachteil, daß man den Ball rein gefühlsmäßig spielen muß, da man ihn ja nicht sehen kann. Anders ist es, wenn wir den Ball mit der Stirne rückwärts dirigieren. Hier sehen wir den Ball bis zum letzten Augenblick und können ihn genau an das Ziel lenken. Aber diese Art des Kopfspiels ist verhältnismäßig selten, da man immer bestrebt sein muß, auch das Ziel im Auge zu behalten. Übung: Eine Anzahl Spieler (fünf bis zehn) stellen sich in Abstand von etwa 3—4 m hintereinander auf. Ein Spieler wirft den Ball dem vordersten Mann zu. Dieser läßt den Ball auf der etwa wagerecht zurückgelegten Stirn im Bogen nach rückwärts hochspringen. Der nächste Spieler macht es ebenso, und auf diese Weise läuft der Ball durch die ganze Reihe. Jeder Spieler, der den Ball gespielt hat, macht dann Kehrt, so daß er den Ball verfolgen kann. Ist der Ball durch die ganze Reihe durchgespielt, dann geht es wieder zurück. Gute Spieler können den Ball mehrmals ohne Fehler durch die Reihe hin und her spielen.

Ballstoppen.

Man versteht darunter die Tätigkeit, die bezweckt, den sich bewegenden Ball zur Ruhe zu bringen. Im Englischen bezeichnet man diese Tätigkeit mit dem Ausdruck „to trap“, d. h. in einer Falle fangen. Dieses Bild trifft besonders gut den Kern der Sache beim Stoppen des Balles am Boden.

(Das Wort „stoppen“ ist heute ein in fast allen Sprachen gebrauchtes Lehnwort aus dem englischen Wortschatz, so daß wir es unbedenklich verwenden können. Es verbindet sich mit dem Wort „stoppen“ eine ganz bestimmte technische Tätigkeit, die kein anderes Wort so prägnant wiedergibt.)

Das Ballstoppen ist die Grundlage des modernen, systematischen Fußball. Es ist einfach und doch wieder schwer, so schwer, daß man am Stoppen des Balles eine Mannschaft zensieren kann. Schwer ist es besonders dann, wenn man im schnellen Lauf, beim Wenden, unter dem Druck des Gegners oder gar während eines feindlichen Körperangriffs, stoppen soll.

Genau wie für den Stoß, so gelten auch für das Ballstoppen gewisse physikalische Gesetze:

a) Wenn eine elastische Kugel in ihrer Bewegung gegen eine unelastische Fläche stößt, so kommt sie zur Ruhe!

b) Der senkrecht fallende Ball springt senkrecht in die Höhe und zwar mehrere Male, bevor er zur Ruhe kommt. Die Sprünge werden immer kleiner.

c) Fällt der Ball schräg zur Erde, so springt er in demselben Winkel nach der anderen Seite. (Der Einfallswinkel ist gleich dem Ausfallswinkel.)

d) Der Erdboden (auch die Oberfläche des Spielfeldes) ist eine elastische Fläche.

e) Das stoppende Organ (der Fuß, die Sohle usw.) muß möglichst unelastisch sein, damit der Ball sofort zur Ruhe kommt.

f) Die Stoppfläche soll senkrecht zur Bewegungsrichtung des Balles eingestellt sein.

Falsch ist es also, das Bein und den Fuß beim Stoppen straff und steif zu halten, etwa wie beim Stoß.

Falsch ist es, auf den Ball zu treten!

Falsch ist es, mit dem Stoppen eine Stoßbewegung zu verbinden. (Das kann zwar nötig sein, wenn man beim Start stoppt, um den Ball gleich mitzunehmen. Aber mit dem Stoppen an sich hat das nichts zu tun.)

Beim Ballstoppen ist, wie beim Stoß, die Arbeit des Standbeines wesentlich. Nur bei sicherem Stand auf dem einen Bein kann das andere gut arbeiten. Also:

Stehe fest auf dem einen Bein und lasse den Körper nicht auf das Spielbein herüberfallen.

Halte das Spielbein locker, denn nur dann ist es unelastisch.

Stelle die Stoppfläche senkrecht zur Bewegungsrichtung des Balles ein.

Benutze große Flächen.

Halte den Ball im Auge.

Je leichter und elastischer der Ball ist, um so schwerer wird das Stoppen. Ein schwerer Ball unterdrückt die Fein-

heiten der Ballarbeit. Mit einem leichten elastischen Gummiball erlernt man eine gute und feine Technik.

Taktisch ist die Grundregel:

Dem Balle entgegen! Hohe Bälle werden dort gestoppt, wo sie zum erstenmal zur Erde kommen, wenn man nicht vorzieht, sie schon in der Luft zu stoppen. Kann der Ball beim ersten Aufspringen nicht erreicht werden, so gelingt es doch oft, ihn im Hochspringen mit dem Fuß, dem Körper oder dem Kopf mitzunehmen. Fehlerhaft ist es meist, wenn man warten will, bis der Ball wieder zu Boden kommt. Dadurch geht viel Zeit verloren.

Stoppen im Stehen ist nur selten möglich. Zwar beginnt man beim Lernen damit. Sobald aber die Anfangsgründe sitzen, muß man zum Ballstoppen in der Bewegung übergehen, d. h. nach dem Stoppen erfolgt ein sofortiger Start mit dem Ball. Der Lehrer muß dabei auf saubere Arbeit achten. Der Spieler soll stoppen und dann sofort laufen, nicht aber dem fortspringenden Ball nachlaufen. Später folgt dann Stoppen mit Ausweichen vor einem Gegner.

Schnelles Ballstoppen ist unerläßlich. Ein guter Spieler stoppt den Ball so rasch, daß der Laie gar nicht mehr das Gefühl hat, daß ein Ballstoppen stattgefunden hat. Dazu ist notwendig, daß sich an das Stoppen der Lauf oder das Abspiel sofort anschließen. Keine unnötigen Zwischenbewegungen! Schon während des Stoppens wird der Körper für die nächste Bewegung eingestellt. Nur jahrelange Übung führt zu diesem Ergebnis!

Arten des Stoppens.

1. Der Ball ist am Boden, oder kommt aus der Luft zu Boden. Er wird am Boden gestoppt. Der aus der Luft kommende Ball ist im Augenblick des ersten Auftreffens am Boden zu stoppen. Das Ballstoppen am Boden kann erfolgen mit:

- a) der Innenseite,
- b) der Außenseite und
- c) der Sohle des Fußes,
- d) mit beiden Unterschenkeln.



Fig. 14. Barret, der Mittel-
läufer von West Ham (London)
stoppt den Ball direkt aus der
Luft, indem er ihn auf dem
Spann des Fußes auffängt.

2. Der Ball wird im Flug in der Luft gestoppt. Die Ausführung ist derart, daß der Ball gleichsam an der Stoppfläche hängenbleibt und dann bewegungslos zu Boden gebracht wird. Dazu ist notwendig,

daß die zum Stoppen verwendete Fläche, wenn der Ball auf sie trifft, leicht nachgibt. Um eine gute Ausführung zu erzielen, ist außerdem nötig, daß die Fläche senkrecht zur Flugbahn eingestellt wird. Fliegt also z. B. der Ball wagerecht, dann muß die Stoppfläche senkrecht gestellt sein; fällt der Ball senkrecht, dann muß die Stoppfläche wagerecht liegen (Fig. 14).

Es kommt noch hinzu, daß nach dem Stoppen in der Luft der Ball zu Boden fällt. Um ihn vollkommen in die Gewalt zu bekommen, muß man ihn am Boden nochmals nachstoppen, wenn man nicht vorzieht, direkt weiter zu

spielen. Das Nachstoppen muß natürlich ohne Zeitverlust, d. h. beim ersten Auftreffen des Balls auf dem Boden erfolgen. Das ist nicht leicht und nur möglich, wenn das Stoppen in der Luft sauber war und wenn man dann blitzschnell den Körper zum Stoppen am Boden um- und einstellt.

Beim Ballstoppen in der Luft kommen folgende Fälle vor:

Der Ball wird gestoppt mit:

- a) der Innenseite,
- b) der Außenseite,
- c) und der Sohle des Fußes; dann
- d) auf dem Schenkel,
- e) mit Bauch, Brust, Kopf und Spann.

Das Fangen und Stoppen des Balles durch den Torwächter vor dem Körper — im Stand, im Knien, im Lauf, im Sprung, und im Werfen — ist beim Spezialteil Torwächter behandelt.

Ballstoppen mit der Innenseite.

Methodisch geht man beim Lehren des Ballstoppens etwa folgendermaßen vor:

Als grundlegende, wichtigste, aber auch schwerste Art des Stoppens wird behandelt das Stoppen am Boden mit der Innenseite des Fußes. Sie ist die wichtigste Art, weil sie taktisch den anderen Arten überlegen ist. Bei guter, fehlerfreier Ausführung ist sie sehr sicher, kann nach allen Richtungen ohne große Mühe ausgeführt werden und vor allen Dingen: sie kann im Lauf und im Drehen und Wenden erfolgen. Als grundlegend bezeichne ich sie

deshalb, weil sie besonders bei der Kombination nötig ist und vor allem weil sie Elemente enthält, die bei den verschiedenartigsten Arbeiten am Ball immer wieder vorkommen und so vor allem zu einer reinen Technik überhaupt



Fig. 15. Ballstoppen mit der Innenseite.

Der Pfeil zeigt die Richtung, aus der der Ball kam. Beachte die seitliche Stellung des Körpers zur Flugbahn des Balls!

beiträgt! Daß sie sehr schwierig ist, davon kann man sich in der Praxis überzeugen.

Dem Stoppen voraus geht die Beobachtung der Flugbahn. Durch einige Übung gelangt man bald dahin, daß

man ganz genau den Punkt des Auftreffens vorher errät! Der Anfänger hat nun eine große Schwierigkeit zu überwinden. Er muß lernen, nicht nur die Kurven im Geiste zu Ende zu denken, sondern sofort auch den Körper in Bewegung setzen und im Lauf den Endpunkt der Kurve zu erreichen und zwar muß er vor dem Ball dort sein! Er muß den Ball dort erwarten. Beim Üben wirkt man anfangs möglichst genau, so daß nur geringe Verschiebungen des Körpers nötig sind. Später allerdings läßt man hierin mit Absicht gewisse Änderungen eintreten. Während des Laufens muß der Spieler aber den Ball immerfort beobachten, um etwaige Beobachtungsfehler noch verbessern zu können. Der Lauf zum Punkt des Auftreffens muß so eingerichtet werden, daß man bei der Ankunft die zum Stoppen nötige Herrschaft über den Körper wiedergewonnen hat, d. h. also, man darf nicht mit der Höchstgeschwindigkeit dort ankommen. Auch müssen die Schritte am Ende klein sein, damit die Beine jederzeit die Ballarbeit aufnehmen können. Auch erfolgt bei den letzten Schritten schon eine gewisse Einstellung des Oberkörpers.

Das Stoppen wird eingeleitet durch das Aufsetzen des Standbeines. Je genauer das erfolgt, um so leichter und sicherer ist dann die eigentliche Arbeit am Ball!

Um zu erläutern, wie das Standbein zu setzen ist, denken wir uns einen speziellen Fall. Der Ball werde dem Spieler von vorn zugeworfen, so daß er frontal zur Flugbahn steht. Das Standbein ist nun so zu setzen, daß der Ball etwa eine Fußlänge hinter ihm auf den Boden kommt! Um nun den Ball zu stoppen, muß das Stoppbein nach rückwärts

greifen. Gleichzeitig dreht sich der Oberkörper etwa um 90° nach rechts, wenn mit dem rechten Bein gestoppt wird; soll links gestoppt werden, dann erfolgt die Drehung nach links! Der seitliche Abstand des Standbeins soll möglichst gering sein. Je weiter überhaupt der Ball vom Schwerpunkt des Körpers entfernt ist, um so schwieriger und unsicherer wird das Stoppen; auch ist es schwer, den gestoppten Ball direkt weiter zu verwenden, wenn die Auslage des Körpers zu groß ist.

Betonen will ich noch, daß das Standbein hier ebenso wie beim Stoß das Gewicht des Körpers voll übernehmen muß und daß der Körper beim oder nach dem Stoppen nicht zum Ball herüberfallen darf! Nur wenn das Standbein seine Pflicht gut erfüllt, kann das Spielbein sauber stoppen!

Allgemein gilt nun für die Stellung des Standbeins: Der Oberkörper wird frontal in die Flugrichtung eingestellt. Das Standbein wird dann eine Fußlänge vor den Auftreffpunkt gesetzt.

Es erfordert viel Übung, bis das geläufig geht! Wenn aber die Stellung zum Ball korrekt geworden ist, macht das Stoppen keine so große Schwierigkeit.

Wir kommen nun zur Arbeit des Spielbeins!

Der absteigende Ast der Flugbahn des Balles ist meist sehr steil. Der Ball muß nun aus taktischen Gründen, sei es, um dem Gegner zuvorzukommen oder ihn zu vermeiden, sei es, um Zeit zu gewinnen, beim ersten Auftreffen am Boden gestoppt werden. Da der Ball nahezu senkrecht

fällt, steigt er auch, wenn keine anderweitige Einwirkung erfolgt, im anschließenden Sprung wieder fast senkrecht in die Höhe. Das Stoppen muß nun diesen Aufsprung verhindern. Wir stoppen den Ball mit der Innenseite des Fußes. Sie muß, wenn der Ball senkrecht in die Höhe springen will, wagerecht dem Ball entgegengehalten werden. Wir ziehen die Fußspitze an, damit die Fläche vergrößert wird. Aus demselben Grund spielen wir den Ball mit dem hinteren Teil des Fußes, dort, wo der Unterschenkel von oben auf das Gelenk kommt.

Dieselbe Fläche verwenden wir übrigens auch beim Paßstoß mit der Innenseite und auch beim Aufnehmen des Balls. Anfänger spielen den Ball meist zuweit vorn, mit dem Zehenteil des Fußes. Die Folge ist, daß der Ball, da die Fläche schmal ist, leicht wegrollt, zumindest aber unerwünschte Effets bekommt!

Ferner ist zu einem guten Stoppen notwendig, daß das Spielbein keine Eigenbewegungen macht, sondern ganz lose hingehalten wird. Das Bein ist nicht gestreckt, sondern im Knie leicht gebeugt und die Fußspitze hochgezogen. Wenn das Standbein richtig steht, dann muß das Spielbein dem Ball, der geflogen kommt, erst ausweichen, sonst kann er nicht hinter den Körper kommen. Denn der Oberkörper steht ja frontal! Arbeitet das Spielbein korrekt, dann springt der Ball vom Boden an das lockere Bein und verliert seine Bewegung! Das Bein wird ein wenig weggeschlagen, der Ball bleibt liegen!

Die bisher beschriebene Fußhaltung bedingt, daß der Ball nun von oben gespielt wird. Er bleibt entweder

direkt liegen, oder er macht eine kleine Bewegung am Boden nach vorn ($\frac{1}{2}$ —1 m).

Das wäre etwa die Arbeit des Spielbeins. Der Oberkörper ist im Augenblick des Stoppens seitlich zum Ball eingestellt und zwar so, daß beim Stoppen mit dem rechten Bein die linke Schulter in die Richtung zeigt, aus der der Ball kommt. In Erwartung des Balls steht der Körper aber frontal!

Technisch ist das Stoppen vollendet, wenn der Ball sofort vollkommen zur Ruhe kommt! Er darf unter Umständen auch $\frac{1}{2}$ —1 m wegspringen und dann liegen bleiben! Wie weit darf er wegrutschen? So weit, daß man ihn doch vollkommen in der Gewalt hat! Die Taktik entscheidet darüber!

Fehlerhaft ist es, wenn der Ball hoch springt.

Falsch ist es, wenn er nach außen abrutscht oder wegspringt, oder wenn er zwischen den Beinen durchgeht und nun hinter dem Körper liegt.

Kommt der Ball, wie bisher angenommen, von vorn, so ist das Stoppen verhältnismäßig einfach! Sind aber größere Laufbewegungen nötig, um an den rechten Punkt zu kommen, so wird das schon schwerer.

Oft ist es auch nicht möglich, mit dem Standbein nahe genug heranzukommen. Viel Übung führt aber dazu, daß man in allen Lagen stoppen kann, wenn man nur eine Art richtig und gründlich gelernt hat!

Liegt der Punkt des Stoppens weit seitlich, so holt man den Ball beim Stoppen heran! Stoppt man rechts, dann

richtet man es so ein, daß der Ball herüber zum linken Bein kommt, so daß man ohne Verzögerung weiterspielen kann!

Die verschiedenen Schwierigkeiten überwinde ich durch folgende, allmählich schwerer werdende Übungen: (Diese stufenmäßig angeordneten sieben Übungen können beim Üben auch der anderen Stopparten verwendet werden.)

1. Der Spieler läßt den Ball aus der Hand zu Boden fallen und stoppt ihn. Da die Bahn sehr klein und einfach ist und vor allem, da man sie schon vorher kennt, ist die Arbeit sehr einfach.

2. Der Spieler wirft sich den Ball in die Höhe und stoppt ihn, wenn er zu Boden kommt! Ball beobachten! Den rechten Augenblick erfassen!

3. Ein Mitspieler wirft den Ball! Der Ball wird frontal und möglichst leicht geworfen!

4. Der Ball wird zu kurz, zu lang, weit nach rechts und links geworfen! Es kommt jetzt die Laufbewegung hinzu!

5. Stoppen des zugeworfenen Balls und sofort laufen!

6. Beim Stoppen drehen nach rechts, links und nach hinten!

7. Flache Paßbälle stoppen! Dabei gilt als Regel: der Ball von links wird mit der Innenseite des rechten Fußes gestoppt.

Wenn die Übungen einigermaßen sitzen, dann macht man sie (3–7) unter Hinzuziehen eines Gegners. Dieser soll anfangs beim Stoppen nicht stören, sondern nur versuchen, nach dem Stoppen den Ball wegzunehmen! Er zwingt dadurch den Gegner, genau zu stoppen und auch auf die Umgebung zu achten!

Weiter wirft man den Ball einer Gruppe zu und jeder Einzelne muß nun versuchen, den Ball für sich zu stoppen! Dabei wird er natürlich von den anderen behindert und angegriffen!

Ballstoppen mit Drehen (Innenseite).

Kommt der Ball auf den rechten Fuß, dann stoppt man ihn mit dem rechten Fuß, während sich der Körper gleichzeitig nach links dreht und den Ball mitnimmt (Fig. 16). Diese Art des Ballstoppens kommt oft vor und ist gut dazu geeignet, einen angreifenden Gegner zu täuschen und zu umspielen.

Es ist darauf zu achten, daß man mit dem richtigen Bein spielt, sonst ist sicheres Stoppen kaum möglich. Außerdem ist wichtig, daß der Ball niedergehalten wird.

Sehr oft muß man den Ball im Laufen stoppen und ihn im Lauf mitnehmen. Dazu ist das Ballstoppen mit der Innen- und Außenseite am besten geeignet.

Hier ist das Gefühl alles. Wer zu hart arbeitet, dem wird der Ball sehr oft wegspringen und es wird das Gegenteil von dem eintreten, was man wollte. Es ist darauf zu achten, daß beim Ballstoppen mit der Innenseite der Ball der von der linken Seite kommt, mit dem rechten Fuß gestoppt wird und umgekehrt. Oft ist natürlich der Ball nicht so, wie man sich das wünschen möchte. Da hilft eine kleine Körperwendung und die Normalstellung ist erreicht.

Ballstoppen ist der Anfang und das Ende. Auch der beste Spieler kann sich in dieser Kunst noch verbessern. Die englischen Professionals, die zum Teil schon 20 Jahre spielen, und großes Talent mitbringen, üben bei der Ballarbeit



Photo Schinner.

Fig. 16. Ballstoppen mit Drehung.

Der Ball, der von vorn zum rechten Bein kommt, wird mit einer Drehung auf dem linken Bein nach links hin mitgenommen. Es ist der Augenblick festgehalten, in dem die Drehung beginnt. Der Pfeil zeigt den Weg des Balls nach dem Stoppen.

sehr viel „stoppen“. Trotzdem sie es schon gut können, wollen sie es verbessern. Bei uns sind die Leute selten, die im Spiel unter 10 mal den Ball 9 mal richtig und schön stoppen können. Das ist aber für den erstklassigen Spieler nötig.

Ballstoppen mit der Sohle.

Hierbei ist die Stellung des Mannes frontal zum Ball, d. h. er sieht und steht genau in die Richtung, aus der der

Ball kommt. Der Ball wird mit dem vorderen Teil (Ballen) der Fußsohle gestoppt. Die Fußspitze zeigt nach vorn.

Auch hier kommt es darauf an, weich und gefühlvoll zu arbeiten. Es wird nicht auf den Ball getreten, sondern in dem Augenblick, in dem der Ball den Boden berührt, setzt man den Fuß so leicht als möglich auf ihn.

Es ist darauf zu achten, daß der Fuß nicht unnötig hoch gehoben wird, sonst kommt es leicht vor, daß der Ball wegrutscht. Kommt der Ball flach oder schräg von vorn, dann ist es von Vorteil, wenn man die Ferse fast am Boden, die Fußspitze aber ein wenig erhaben hat. Das Ballstoppen mit der Sohle ist leichter als das mit der Innenseite. Es ist aber auch taktisch nicht so wertvoll, weil man nicht so vielerlei Möglichkeiten hat.



Fig. 17.

Ballstoppen mit der Außenseite.

Der von vorn kommende Ball wird mit der Außenseite des Fußes geschnitten. Kommt der Ball vor die rechte Seite, dann greift das linke Bein herüber, schneidet den Ball mit der Außenseite, so daß dieser in einer Kurve zur linken Seite herüberkommt.

Diese Art ist sehr wirksam, um einen deckenden Gegner abzuschütteln und zu umspielen. Besonders Stürmer müssen sie erlernen, weil sie es erlaubt, sich mit dem Ball zu drehen.



Photo Schirner.

Fig. 18. Ballstoppen mit der Außenseite.
Das Übergreifen des rechten Beines ist deutlich zu sehen.

Ballstoppen mit beiden Unterschenkeln.

In dem Augenblick, in dem der Ball zu Boden kommt, schieben sich die geschlossenen Knien nach vorn — der Körper

erhebt sich dabei auf die Zehenspitzen —, so daß der Ball von unten [her an die Unterschenkel (Schienbeine) springt. Ist die Arbeit locker, so bleibt der Ball liegen (Fig. 19).

Ballstoppen aus der Luft, bevor der Ball zu Boden kommt.

Bei steilkommenden Bällen ist es meistens möglich, an den Punkt zu eilen, wo der Ball den Boden zuerst berührt und ihn dort zu stoppen. Anders ist es, wenn der Ball flach liegt. Er kommt oft zu schnell, als daß man ihn beim Aufspringen stoppen könnte. Da bleibt nichts anderes übrig, als daß man ihn mitten in seiner Flugbahn stoppt. Je nach der Flugbahn muß dies mit Fuß, Bauch, Brust oder Kopf geschehen. Oft könnte man den Ball zwar beim Aufspringen erreichen, aber irgendein Gegner könnte das Stoppen stören. Oder ein Gegner könnte dazwischenlaufen und den Ball vorher aus der Luft wegschnappen. Sehr häufig ist dies beim schnellen und scharfen Spiel der Fall. Man kann nicht warten, bis der Ball zu Boden kommt. Er muß direkt und auf dem schnellsten Wege gestoppt werden.

Denken wir uns einen Ball an eine senkrechte Wand geworfen oder gestoßen! Wir sehen, er prallt zurück. Warum? Weil Ball und Wand elastisch sind. Denken wir uns an Stelle der festen Wand einen losen Teppich freihängend. Der gegen ihn geworfene Ball prallt nicht zurück. Er schlägt den Teppich ein wenig zurück und fällt dann direkt herunter. Der Grund: Der Teppich gibt dem Stoß nach, weil er nicht elastisch ist. Wenn wir den Ball direkt im Flug

stoppen wollen, müssen wir es ebenso machen, wie der Teppich. Der Fuß oder jede andere Stoppfläche muß nachgeben, sonst prallt der Ball ab und ist in der Regel an den



Photo Schirner.

Fig. 19. Ballstoppen mit beiden Unterschenkeln.

Die Beine sind geschlossen, der Körper hat sich auf die Zehen erhoben. Der Ball ist im Begriff von unten her die Vorderseite der Unterschenkel (Schienbeine) zu treffen.

Gegner verloren. Die Fläche muß auch so hingehalten werden, daß der Ball senkrecht auftrifft, sonst rutscht er seitlich ab.

Die verschiedenen Arten:

1. Auffangen auf dem gestreckten Spann. Dem steilfallenden Ball wird der Spann lose entgegengehalten und im Augenblick, in dem der Ball auf dem Spann auftrifft, gibt man nach Fig. 20a. Diese Art ist im Spiel



Fig. 20a.

Stoppen durch Auffangen des Balles auf dem gestreckten Spann.



Fig. 20b.

Schaffer stoppt den Ball durch Auffangen mit dem Oberschenkel.

selten. Wir üben sie in der Hauptsache, um das Ballgefühl zu verbessern.

2. Stoppen mit der Innenseite. Dem flach fliegenden Ball halten wir die Innenseite des Fußes entgegen. Es ist darauf zu achten, daß der Ball die Fläche voll trifft und daß der Fuß so lose gehalten wird, daß der

Ball ihn ein wenig zurückschlägt und dadurch seine Bewegung verliert. Diese Art des Stoppens kommt im Spiel sehr häufig vor. Feines Ballgefühl ist Voraussetzung.



Photo Schreier.

Fig. 21 a.

Der hohe Flugball wird zuerst mit dem Kopf abgefangen (a) und kommt dann abgebremst zu Boden, wo er nachgestoppt wird (b).

3. Stoppen mit dem Oberkörper. Hohe oder halbhohhe Bälle kann man oft dadurch stoppen, daß man in die Flugbahn läuft und den Ball mit Bauch, Brust oder

Kopf (Stirn) stoppt (Fig. 21a und b). Bei guter Ausführung (nachgeben) kommt der Ball schon fast tot zu Boden und wird nun mit dem Fuß nachgestoppt oder im Lauf mitgenommen.



Photo Schirner.

Fig. 21 b.

4. Sprungbälle kann man in derselben Weise (wie Nr. 3) stoppen. Sie kommen im Spiel sehr oft vor und besonders dann, wenn das Tempo flott ist. Es empfiehlt sich, die Arme seitwärts zu halten, damit das Handspiel vermieden wird (Fig. 22).

Aufnehmen des Balles.

Das Inbesitznehmen des Balles nennt man gewöhnlich „annehmen“ oder „aufnehmen“. Es ist gleichgültig, ob man einen vom Gegner verlorenen oder vom Mitspieler zugespielten Ball in Besitz nimmt. Alles das fällt unter den Begriff „aufnehmen“.



Fig. 22. Der Spieler stoppt einen von unten kommenden Sprungball mit dem Bauch.

Das Aufnehmen des Balles ist kein Ballstoppen und kein Stoß, sondern liegt etwa in der Mitte.

Der wichtigste Grundsatz ist: „Dem Ball entgegen“.

Meist muß der Ball im Lauf aufgenommen und der Lauf ohne Unterbrechung, mit möglichst wenig Zeitverlust fortgesetzt werden. Beim Spiel ergeben sich verschiedene Fälle. Es ist nicht gleichgültig, wie man aufnimmt. Auch

die Wendung des Körpers vor, bei und nach dem Aufnehmen ist von großer Bedeutung.

a) Der Ball kommt von vorn. Der Spieler läuft dem Ball entgegen. In dem Augenblick, in dem er an den Ball kommt, hält er die Innenseite eines Fußes dem Ball elastisch entgegen, so daß der Ball seine Kraft verliert. Im nächsten Augenblick wird der Ball im Laufe mitgenommen. Es kann also die Bewegung des Aufnehmens etwa in zwei Teile zerlegt werden: Stoppen und Mitnehmen. Es ist darauf zu achten, daß die Fußspitze des aufnehmenden Beines nach der Seite zeigt und die Ferse weit nach vorn kommt. Außerdem ist es von großem Vorteil, wenn man den Ball dicht an den Körper herankommen läßt. Dadurch verhindert man, daß der Ball beim Stoppen in die Höhe springt. Das Mitnehmen muß weich erfolgen, sonst springt der Ball zu weit weg und der Gegner hat die Möglichkeit, ihn wegzuschnappen. Oft ist es gut, wenn man mit dem Aufnehmen eine Wendung des Körpers verbindet und auf diese Weise einen Gegner abschüttelt.

Im Kampf wird der Ball, der von vorn kommt, oft zweckmäßig mit der Sohle aufgenommen. Auch das geschieht im Lauf und ohne Unterbrechung desselben. Damit der Ball mitkommt, wird der Fuß nicht auf den Ball gesetzt, wie etwa beim Stoppen, sondern die Sohle wird möglichst senkrecht eingestellt und drückt den Ball nach vorn. Auch springende Bälle kann man in dieser Weise aufnehmen.

Halbhohle Bälle werden in der Regel mit Brust oder Bauch mitgenommen. Allerdings ist eine gewisse Vorsicht hierbei am Platze. Im Kampf, besonders bei ruppigen

Gegnern, ist es besser, solche Bälle ebenfalls mit der Sohle zu spielen.

Meist steht der deckende Gegner dem den Ball annehmenden Spieler im Rücken. Da ist es oft vorteilhaft, den von vorn kommenden Ball so anzunehmen, daß man denselben mit der Außenseite des Fußes „schneidet“, so daß er in einem Bogen wegläuft. Dabei ist zu berücksichtigen, daß, wenn der Gegner links hinten steht, man den Ball mit dem rechten Fuß schneidet. Der Ball läuft dann in einer Kurve weg und man kann sich schnell zwischen Ball und Gegner schieben.

Wenn man noch eine täuschende Bewegung nach links hin voranschickt, dann ist der Erfolg noch wahrscheinlicher. Den Ball vorbei laufen zu lassen, um ihm dann zu folgen, ist meist ein Fehler, da er oft wegläuft, bis man sich gedreht hat, und der Gegner kommt dann schneller an den Ball.

Das Aufnehmen des Balles von vorn mit dem Spann ist unsicher und daher zu vermeiden.

h) Der Ball kommt von der Seite. Man denke sich den Spieler im Lauf und der Ball komme von rechts. Alle Bälle, die hinter die senkrechte Körperachse kommen, werden mit der Außenseite des rechten Fußes aufgenommen; alle übrigen mit der Innenseite des linken oder der Außenseite des rechten Beines.

c) Bälle, die schräg von vorn oder schräg von hinten kommen, werden entsprechend wie unter b) oder d) behandelt.

d) Bälle, die von hinten kommen. Wenn ein Spieler den Ball von hinten erwartet, dann kann er die

Front nach hinten nehmen. Dann nimmt er den Ball auf, wie unter a) geschildert.

Oder man nimmt alsdann nur den Kopf zurück, während der übrige Körper nach vorn eingestellt bleibt. Man läßt nun den Ball passieren und nimmt ihn — ihm nachlaufend — auf. Oder man nimmt ihn beim Passieren des Körpers auf. Diese Art des Aufnehmens ist zweckmäßig bei Steilvorlagen. Hier würde Zurücklaufen oder auch nur Zurückdrehen taktisch ein Nachteil sein. Wenn immer möglich, soll aber der Spieler bestrebt sein, den Ball rasch aufzunehmen. Von großer Bedeutung ist das Aufnehmen des Balles besonders für diejenigen Spieler, die an der Linie stehen. Viele Chancen werden verdorben, weil auf das Aufnehmen nicht genügend Sorgfalt verwendet wird. Beim Start zum Aufnehmen ist darauf zu achten, möglichst rasch den Körper anzurücken, den Lauf aber, kurz bevor man am Ball ist, etwas zu mäßigen, damit man die Herrschaft über den Körper wiedergewinnt. Wie oft sieht man, daß gute Sprinter den Ball überrennen! Also: scharf anrücken und am Ball: Ruhe!

Zum Aufnehmen des Balles kann man auch rechnen:

Das Fangen des Balles durch den Tormann. Hier sei nur kurz das rein Technische gestreift. (Ausführlich über die verschiedenen Arten des Fangens handelt Teil 2 der Torwächter.)

Der Tormann bringt seinen Körper möglichst in die Schußrichtung und zwar so, daß seine Schulterachse senkrecht zur

Flugbahn des Balles steht. Bei Bodenbällen geht er entweder auf ein Knie herunter, oder er nimmt den Ball bei geschlossenen Beinen und gestreckten Knien vom Boden auf.

Bälle, die über Kniehöhe, aber niedriger als Kopfhöhe kommen, treffen beim Fangen den Bauch oder die Brust. Diese Flächen werden dadurch unelastisch gemacht, daß sie im Augenblick des Auftreffens am Körper leicht nachgeben. In demselben Augenblick legen sich die Hände um den Ball. Hohe Bälle werden im Sprung gefangen.



Liegen in Ihrem Verein die „Leibesübungen“ aus?

Diese einzigartige wissenschaftliche Zeitschrift bringt jedem ernsthaften Sportler Anregung und Unterweisung in gut illustrierten, wertvollen Abhandlungen hervorragender Führer neuzeitlicher Körperkultur, Auseinandersetzungen mit den wichtigen Problemen der Körpererziehung und Körperpflege, den brennenden Tagesfragen / Es ist keine große Ausgabe, die Ihr Verein auf sich nehmen würde: der Bezugspreis der vierzehntägig erscheinenden, sehr gut ausgestatteten Hefte beträgt 3,60 RM. vierteljährlich



Jeder liest die „Leibesübungen“

Fragen Sie Ihren Verein, warum nicht auch Ihrer Mannschaft diese Blätter zugänglich gemacht werden!

Probehefte unentgeltlich

durch

WEIDMANNSCHE BUCHHANDLUNG / BERLIN SW 68 / ZIMMERSTRASSE 94

KOLEKCJA
SWF UJ

581



Die Selbstmassage als Trainingsmassage und gelegentliche Entmüdungsmassage ist verhältnismäßig leicht zu erlernen. Wer die Annehmlichkeiten regelmäßiger Massage kennt und ihre Einwirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit am eigenen Leibe gespürt hat, der wird sie nicht mehr missen wollen. Er wird Selbstmassage für etwas so Selbstverständliches halten, daß er sie ebenso während wie außerhalb des Trainings morgens vor oder nach der Morgenwäsche vornimmt, wie das Waschen selbst und das Zähneputzen. Wer sie wirklich kennen gelernt hat, der schätzt sie auch und wird sie bis in sein hohes Alter treiben.

Wer sie nicht kennt, der wird sie nach dem illustrierten Heftchen von Dr. Franz Kirchberg, „Sportmassage“

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053508

ortmassage
a nur
RM.

BERLIN SW 68 / ZIMMERSTRASSE 94