

THOMAS LEBER



# TECHNIK TRAINING

IM FRAUEN- UND MÄDCHENFUSSBALL

GRUNDLAGEN — ÜBUNGEN — SPIELANALYSE

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Trainingsphilosophie</b>	<b>10</b>
2.1	Intensität	11
2.2	Coaching	13
2.3	Spielen	15
<b>3</b>	<b>Fußballtechnik</b>	<b>16</b>
3.1	Stellung des Körpers im Spiel	16
3.1.1	Die geschlossene Körperstellung	17
3.1.2	Die offene Körperstellung	19
3.1.3	Offene Körperstellung – Spiel über den „richtigen“ Fuß	20
3.2	Passtechnik	25
3.2.1	Passspiel mit korrekter Technik	25
3.2.2	Fehlerbilder im Passspiel	26
3.2.3	Technische Fehler im Passspiel	27
3.2.3.1	Kreuzpass	27
3.2.3.2	Schrittpass	31
3.2.3.3	Ballettfuß	33
3.2.3.4	Kniepass	34
3.3	Der Klatschball	35

<b>3.4</b>	<b>Das Schlagen von Flugbällen</b> .....	<b>46</b>
3.4.1	Der gerade Flugball .....	46
3.4.2	Fehlerbilder beim Schlagen von Flugbällen .....	51
3.4.3	Der Weg zur „Bananenflanke“ .....	52
<b>3.5</b>	<b>Das Verarbeiten von Flugbällen – Annahme mit dem Oberkörper</b> .....	<b>53</b>
3.5.1	Ballmitnahme zur Spieleröffnung .....	57
3.5.2	Fehlerbilder und Tipps zur Ballannahme mit dem Oberkörper .....	58
<b>3.6</b>	<b>Verarbeitung von Flugbällen – Kopfballspiel</b> .....	<b>60</b>
3.6.1	Gesundheitliche Bedenken – Maßnahmen .....	60
3.6.2	Das Training für den Kopfstoß .....	60
<b>3.7</b>	<b>Torschuss</b> .....	<b>66</b>
3.7.1	Torschuss durch die In-den-Ball-laufen-Technik .....	66
3.7.2	Fehlerbilder für die In-den-Ball-laufen-Technik .....	73
3.7.3	Abschluss mittels Vollspannschuss .....	74
3.7.4	Fehlerbilder und Tipps für den Abschluss mittels Vollspannschuss .....	81
<b>3.8</b>	<b>Flanken und deren Verarbeitung</b> .....	<b>82</b>
<b>3.9</b>	<b>Zweikampf und Körpereinsatz</b> .....	<b>82</b>
3.9.1	Zweikampftraining ohne Ball .....	84
3.9.2	Zweikampftraining mit Ball .....	87
<b>3.10</b>	<b>Übungsform – der „Kreis der unendlichen Möglichkeiten“</b> .....	<b>90</b>
3.10.1	Der kleine Kreis .....	90
3.10.2	Der große Kreis .....	93
	Übung 1: Ballannahme, Anschieben, scharfer Pass .....	94
	Übung 2: Ballannahme, Anschieben, Trick mit Richtungsänderung, Rufen und Pass .....	96
	Übung 3: Klatschball zum Nachbarn, Anschieben und Pass .....	96
	Übung 4: Klatschball und Ablegen zur Ballmitnahme .....	98
	Übung 5: Angriff von zwei Seiten .....	100

	Übung 6: Scharfer Pass mit Vollspann .....	102
	Übung 7: Einwurf und Annahme mit dem Oberkörper .....	103
<b>4</b>	<b>Cool-down zur Verletzungsprophylaxe und zur Stabilisation .....</b>	<b>104</b>
<b>5</b>	<b>Koordinationstraining .....</b>	<b>108</b>
	5.1 Fehlerbilder beim Koordinationstraining .....	110
<b>6</b>	<b>Videobasierte Spielanalyse .....</b>	<b>114</b>
	6.1 Kamerasysteme – ein Überblick .....	115
	6.1.1 Anforderungen .....	115
	6.1.2 Kamerasysteme .....	117
	6.1.3 Eigenentwicklung .....	119
	6.2 Spielanalyse .....	121
	6.2.1 Spielanalyse – Softwareunterstützung .....	121
	6.2.2 Spielanalyse mit der Mannschaft – eine praktische Herangehensweise .....	123
<b>7</b>	<b>Die Zukunft des Frauenfußballs – eine persönliche Sicht .....</b>	<b>124</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>127</b>
	1 Literaturverzeichnis .....	127
	2 Danksagung .....	127



# 1

## EINFÜHRUNG

Der Autor, Dr. Thomas Leber, ist seit 2011 als Trainer im Mädchen- und Frauenfußball tätig. Er ist Inhaber der Trainer-B-Lizenz (UEFA B-level) und betreute als Co- oder Cheftrainer Frauen- und U17-Mannschaften, beide jeweils in der Bayern- und Landesliga, aber auch U13- und U11-Juniorinnen. Die U13- und U11-Teams erreichten dabei ein Niveau, um erfolgreich in gleichaltrigen Jungen-Ligen mitzuspielen. Ferner gewann Thomas Leber, mit seinen U11-Mädels, viermal in Folge den in Bayern bedeutenden *Mercur-Cup*.

Um die jeweilige Mannschaft nicht nur technisch, sondern auch spieltaktisch zu fördern, greift der Autor auf ein selbst entwickeltes Kamerasystem zurück, das es erlaubt, das gesamte Spielfeld aufzunehmen und eine videobasierte Spielanalyse durchzuführen.

In allen von ihm betreuten Mannschaften stellte der Autor technische Defizite fest, die die spielerischen Möglichkeiten der einzelnen Spielerin und somit auch die der gesamten Mannschaft einschränkten.

Ziel dieses Technikbuchs ist es, die Aufmerksamkeit von Trainern, insbesondere im Frauen- und Mädchenbereich, auf diese technischen Defizite zu lenken, um die fußballerische Ausbildung zu verbessern. Nach Auffassung des Autors ist es wichtig, die technischen Fehler nicht nur zu erkennen, sondern auch deren Ursachen zu verstehen.

Die technischen Fehler werden anhand von Bilderserien erläutert. Ferner werden Vorschläge gemacht, wie diese Fehler „wegtrainiert“ und somit die Spielfähigkeit verbessert werden kann.

In diesem Buch werden sämtliche Kernelemente des Fußballs abgedeckt, ausgehend vom Passspiel, über das Schlagen und Verarbeiten hoher Bälle, das Kopfballspiel und den Torsschuss. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Passspiel in Verbindung mit der Körperstellung, um ein schnelles und präzises Ein- oder Zwei-Kontakt-Spiel zu erreichen.

Grundsätzlich sollten die Mädchen schon in frühester Jugend technisch so geschult werden, dass sich Technikfehler nicht erst festigen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass gerade in den frühen Jahren zwar begeisterte, häufig jedoch unerfahrene Jugendliche oder Eltern als Trainer eingesetzt werden. Das vorliegende Werk möchte deshalb insbesondere diese Trainergruppe ansprechen, ihren Blick auf die Technik lenken und ihr Ideen an die Hand geben, um diese im Training einzuüben.

Schließlich gibt der Autor noch einen Einblick in sein selbst entwickeltes Kamerasystem, stellt auf dem Markt erhältliche Produkte vor und erläutert seine Herangehensweise an die videobasierte Spielanalyse.

Der Autor formuliert ferner seine grundsätzliche Trainingsphilosophie, welche als Grundlage für eine leistungsorientierte, fußballerische Ausbildung dienen kann.

Die Erfahrung zeigt, dass die Korrektur der beschriebenen technischen Defizite, kombiniert mit einem intensiven, am Spiel orientierten Training und etwas pädagogischem Geschick, zu einer fruchtbaren Kombination von Fördern und Fordern führt. Hierdurch lassen sich in recht kurzer Zeit die spielerischen Fähigkeiten jeder einzelnen Spielerin und somit die der ganzen Mannschaft merklich steigern, wodurch man dem eigentlichen Ziel, nämlich „Freude am Fußball“ zu erreichen, schnell näherkommt.

Der Autor würde sich über Rückmeldung von Lesern freuen und hat hierfür folgende E-Mail eingerichtet: [ThomasLeber-Techniktraining@web.de](mailto:ThomasLeber-Techniktraining@web.de).

# 2

## TRAININGSPHILOSOPHIE

Die im Folgenden beschriebene Trainingsphilosophie ist von dem Ziel geprägt, leistungsorientierten Fußball zu trainieren und zu spielen. Dies bedeutet, dass eine kontinuierliche Steigerung der individuellen wie auch der mannschaftlichen Leistungsfähigkeit angestrebt wird.

Trotz dieser Anforderungen ist es von fundamentaler Bedeutung, dass das Training Spielerinnen wie Trainern Freude bereitet. Um dies zu erreichen, muss Fußballtraining die Kernelemente Intensität, Coaching und Spielen erfüllen (Abb. 1).

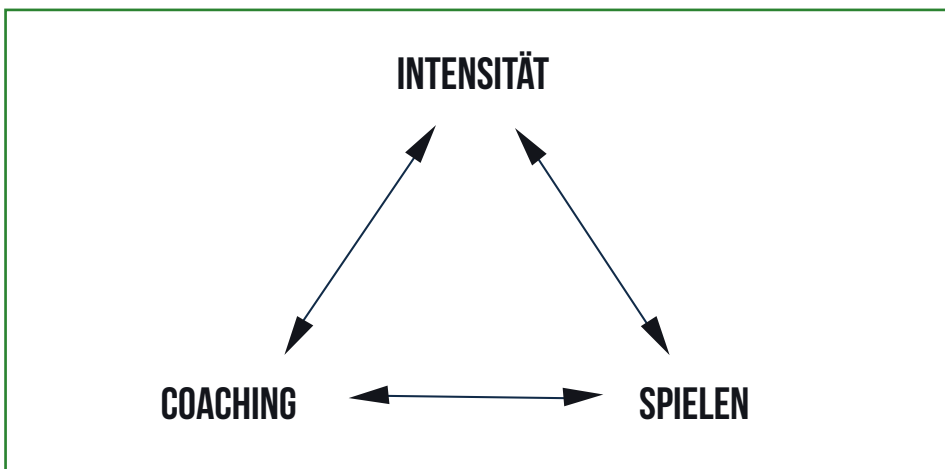


Abb. 1: Grundlegende Elemente für leistungsorientiertes Fußballtraining

Es ist hierbei unerheblich, ob eine U11-, eine U17- oder eine Frauenmannschaft trainiert wird. Die genannten drei Kernelemente – Intensität, Coaching und Spielen – sind für das Ziel, „Freude am Fußball“, im Sinne einer leistungsorientierten, fußballerischen Entwicklung in jeder Altersklasse von gleicher Bedeutung.

## 2.1 INTENSITÄT

Der Begriff *Intensität* betrifft in erster Linie die Form des Trainings. Grundsätzlich geht es darum, das Training so zu gestalten, dass die Spielerinnen in jeder Trainingseinheit und in jeder einzelnen Übung an ihre maximale Leistungsfähigkeit herangeführt werden. Diese maximale Leistungsfähigkeit bezieht sich sowohl auf das körperliche wie auch auf das geistige Vermögen, also die Fähigkeit zur Konzentration und zur schnellen Reaktionsfähigkeit. Jede Übung einer Trainingseinheit soll also mit höchster Intensität/Geschwindigkeit/Präzision/etc. durchgeführt werden.

Der Grund für diese Form von Intensität ist folgender: Sind die Spielerinnen es aus dem Training gewohnt, über (fast) die gesamte Trainingszeit geistig wie körperlich an ihr Maximum heranzugehen, dann können sie diese Leistung auch im Spiel abrufen. Dieser Zusammenhang wird unmittelbar einsichtig, wenn man sich klarmacht, dass das Ziel von Training letztlich nichts anderes ist, als die Vorbereitung für die Spiele. Folglich spiegelt die Vorbereitung der Spielerinnen im Training die im Spiel erbringbare Leistung wider.

Intensität im Training bedeutet, dass es im Grunde keine Pausen gibt. Das Training wird deshalb so gestaltet, dass nach Abschluss einer Übung die Mannschaft als Team, also als eine kompakte Gruppe, eine lockere Runde um den, je nach Alter, halben oder ganzen Platz läuft, um zu entspannen. Die Mädels können und sollen während dieser Erholungsphase den Kopf frei bekommen, durchschnaufen und miteinander reden.

Während dieser „Pause“ bereiten die Trainer, falls notwendig, die nächste Übung vor. Kehren die Spielerinnen zurück, so können sie noch schnell etwas trinken und **sofort** geht es weiter. – Diese Form des intensiven Trainings ist selbst mit U11-Mädchen ohne Weiteres möglich.

Intensität im Training bedeutet des Weiteren, dass Stand- und Wartezeiten vor der eigentlichen Durchführung einer Übung auf das absolute Minimum reduziert werden. Die Übungen sollten deshalb entsprechend ausgewählt und/oder in ausreichender Anzahl aufgebaut werden, um ein Anstehen möglichst zu vermeiden.



Dieser Aspekt von Intensität bedeutet, anders formuliert, dass die Anzahl an Ballkontakten und Läufen der Spielerinnen innerhalb der Trainingszeit maximiert wird.

Selbstverständlich ist es, gemäß dem **Trainingsgrundsatz** „Qualität vor Schnelligkeit“, für das Erlernen neuer technischer oder taktischer Elemente notwendig, diese zunächst mit geringem Tempo einzuüben. Ebenso ist es auch wichtig, Regenerationsphasen nach Spielen oder Trainingslagern zu berücksichtigen.

Diese Überlegungen ändern jedoch nichts am grundsätzlichen Ziel von Intensität im Training, nämlich die Geschwindigkeit in der jeweiligen Übung bis zum jeweils möglichen Maximum zu steigern und dort zu halten, bis durch Erschöpfung sowohl Kraft als auch Konzentration schwinden. Dies ist dann der geeignete Zeitpunkt, um den Spielerinnen durch die schon beschriebene läuferische Erholungsphase um den halben/ganzen Platz eine Pause zu gönnen.

Entscheidend für das Erreichen einer hohen Intensität im Training ist eine gute Trainingsvorbereitung und ein aktives, forderndes Coaching (siehe nächstes Kernelement der Trainingsphilosophie).

**Tipp:** Ein guter Parameter für das Niveau der Intensität des Trainings ist das „Sprechen der Spielerinnen“ während einer Einheit. Geschieht dies, dann ist die Intensität zu niedrig.

### **Trainingsgrundsätze, die Intensität betreffend**

- Jede Übung wird mit maximaler Geschwindigkeit und Qualität durchgeführt.
- Es gibt im Training, im Grunde genommen, keine Pausen.
- Wartezeiten der Spielerinnen werden minimiert, Ballkontakte maximiert.
- Als Erholung zwischen den Übungen dient eine lockere Runde der Mannschaft um den Platz.
- Auch bei intensivem Training gilt: „Qualität vor Schnelligkeit“.

# 3

## FUSSBALLTECHNIK

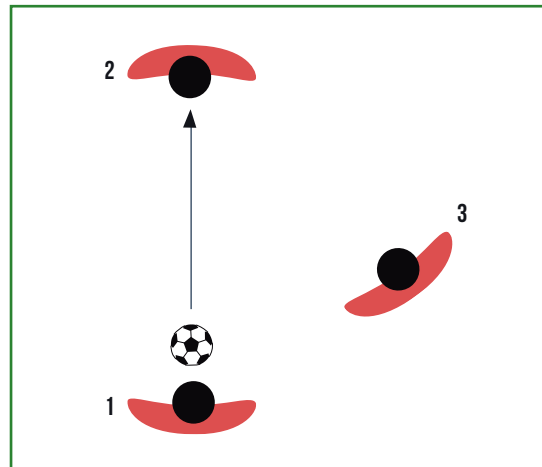
### 3.1 STELLUNG DES KÖRPERS IM SPIEL

Die Stellung des Körpers ist eine erste technische Hürde. Sie ist jedoch entscheidend, um ein schnelles Ein- oder Zwei-Kontakt-Spiel zu erreichen und sollte deshalb von frühester Jugend an eingeübt werden.

Nachfolgend werden die Begriffe der **offenen** und **geschlossenen Körperstellung** in Verbindung mit der Unterscheidung zwischen dem **Innenfuß** und dem **Außenfuß** erläutert. Ziel des Trainings ist es, den Spielerinnen beim Passspiel eine **offene Körperstellung** und die Verwendung des **Außenfußes** beizubringen, denn diese Technik erlaubt ein erheblich schnelleres und genaueres Passspiel innerhalb der Mannschaft.

### 3.1.1 DIE GESCHLOSSENE KÖRPERSTELLUNG

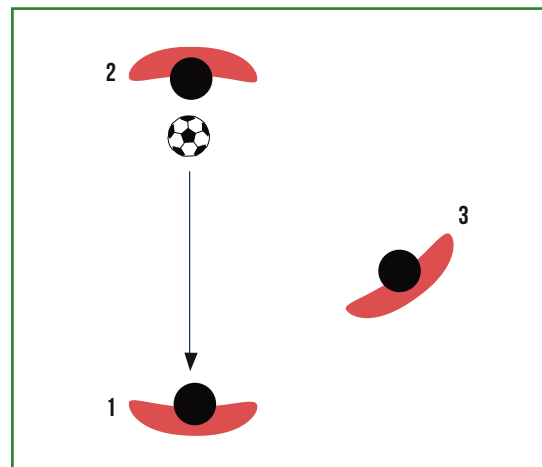
Bei einer geschlossenen Körperstellung (Abb. 2) zeigt die Körpervorderseite der ballempfangenden Spielerin 2 frontal zur ballführenden Spielerin 1. Blick und Körper der ballempfangenden Spielerin 2 sind also auf die passgebende Spielerin 1 gerichtet.



*Abb. 2: Geschlossene Körperstellung beim Passspiel*

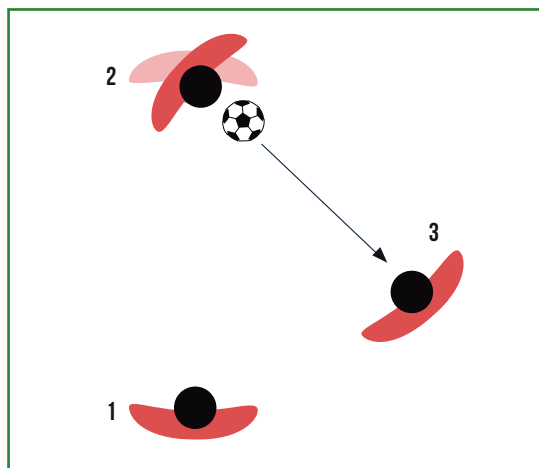
Mit dieser Körperstellung hat die ballempfangende Spielerin 2, im Grunde, **zwei gute** Passmöglichkeiten:

1. Rückpass auf die passgebende Spielerin 1, zum Beispiel als direkten Rückpass (Klatschball; Abb. 3). Dieser Klatschball kann sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Fuß gespielt werden.



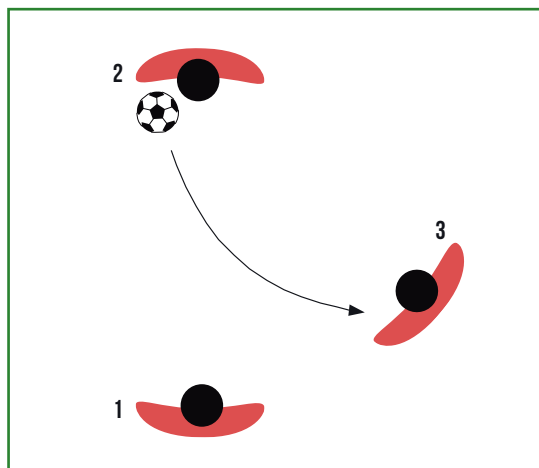
*Abb. 3: Gute Option 1 – die ballempfangende Spielerin 2 kann einen Rückpass spielen, beispielsweise als Klatschball.*

2. Ball kontrollieren, aufdrehen und einen Pass zu Spielerin 3 spielen (Abb. 4).



*Abb. 4: Gute Option 2 – die ballempfangende Spielerin 2 kann den Ball zunächst kontrollieren, sich dann aufdrehen und einen Pass zu Spielerin 3 spielen.*

Grundsätzlich ist natürlich auch ein direkter Pass von Spielerin 2 zu Spielerin 3 möglich. Dieser kann bei geschlossener Körperstellung jedoch nur als sogenannter *Kreuzpass* ausgeführt werden. In Abb. 5 würde dieser Kreuzpass mit dem rechten Fuß gespielt. Ein direkter Pass von Spielerin 2 in Abb. 5 mit dem linken Fuß auf Spielerin 3 ist unter Beibehaltung der gezeigten Körperstellung nicht möglich.



*Abb. 5: „Schlechte“ Option – die ballempfangende Spielerin 2 spielt einen Kreuzpass über das Standbein zu Spielerin 3.*

Die Option Kreuzpass stellt in der fußballerischen Ausbildung einen technischen Fehler dar, den es zu vermeiden gilt. Der Kreuzpass ist sowohl in seiner Passstärke als auch in seiner Passqualität stark limitiert und rührt häufig daher, dass eine Spielerin nur über ihren starken Fuß spielen möchte (siehe Kap. 3.2.3.1).

## 3.5 DAS VERARBEITEN VON FLUGBÄLLEN – ANNAHME MIT DEM OBERKÖRPER

Das Verarbeiten hoher Bälle stellt für die allermeisten Mädchen und Frauen eine große technische Hürde dar. Fast alle Spielerinnen sind bereit, einen Flugball mit dem Fuß direkt aus der Luft anzunehmen. Die wenigsten Spielerinnen jedoch beherrschen, insbesondere in den unteren Jahrgängen, die Fußannahme in einer Weise, dass sie den Ball sofort kontrollieren könnten. Meist verspringt der Ball und kann erst nach weiteren Bemühungen gesichert werden.

Die einfachste Art, hohe Bälle sicher anzunehmen, geschieht unter Einsatz von weichen Körperstellen, wie mit dem Oberschenkel, dem Bauch und dem Oberkörper. Letzteres wird nachfolgend beschrieben.

Die Annahme mit dem Oberkörper ist vielfältig einsetzbar und erlaubt eine sichere Verarbeitung von weiten und harten Bällen wie Ab- und Freistößen. Da hierfür etwas Mut und eine gute Ball-Körper-Koordination notwendig ist, sollte das Training dieser Technik bereits in der U11 zum Standardrepertoire gehören. Nur wenige Einheiten genügen, um deutliche Fortschritte zu erzielen.

### Vorbereitung des Trainings – Angstabbau

Entscheidend für die Akzeptanz dieser Technik ist ein systematischer Abbau der Angst, dass die Ballannahme mit dem Oberkörper wehtun könnte. Dieser Furcht kann bereits im Vorfeld entgegengewirkt werden.

- Die Spielerinnen sollten keine Halsketten oder Ähnliches tragen.
- Jacken mit Reißverschluss oder Kordeln im Bereich der Trefferfläche des Oberkörpers sollten nicht getragen werden, da diese zu schmerzhaften Druckstellen führen können.
- Zumindest in den ersten Einheiten beim Erlernen dieser Technik und ganz besonders bei jüngeren Mannschaften kann man auf leichtere Bälle als den Standardball für die jeweilige Mannschaft zurückzugreifen. Eine U15 würde also mit einem U13-Ball (circa 350 Gramm statt circa 450 Gramm) und eine U13 mit einem U11-Ball (circa 290 Gramm statt circa 350 Gramm) diese Technik erlernen.
- Für junge Jahrgänge, U9, U11 und eventuell U13, sollten, zumindest in den ersten Einheiten, die Bälle durch die Trainer angeworfen werden. Als Trainer ist man besser in der Lage, Kraft, Flughöhe und Flugstrecke des Balls zu kontrollieren und dies an die jeweilige Spielerin anzupassen.



### Anwerfen

Das wichtigste Ziel in den ersten Einheiten ist es, den Spielerinnen die Angst zu nehmen, die Trefferfläche auf dem Oberkörper zu verdeutlichen und die Ball-Körper-Koordination für die kontrollierte Annahme mit dem Oberkörper zu schulen.

Die Trefferfläche liegt zentral unter dem Kinn auf dem Brustbein (Abb. 40).



*Abb. 40: Trefferfläche für die Oberkörperannahme von hohen Bällen*

Es empfiehlt sich, in den ersten Einheiten mit einem kleinen Abstand von etwa zwei Metern zu beginnen und je nach Entwicklung die Anwerfdistanz allmählich zu steigern.

Grundsätzlich sollte der Ball zunächst von unten angeworfen werden, da auf diese Weise die Flugkurve besonders gut gesteuert werden kann. Es ist somit möglich, den Ball recht zielgenau auf der Trefferfläche zu platzieren, um die Komplexität der Ball-Körper-Koordination für die Spielerin auf ein Minimum zu reduzieren.

### Körper- und Armhaltung

Man kann bei der Ballannahme mit dem Oberkörper zwei mögliche Körperhaltungen einnehmen.

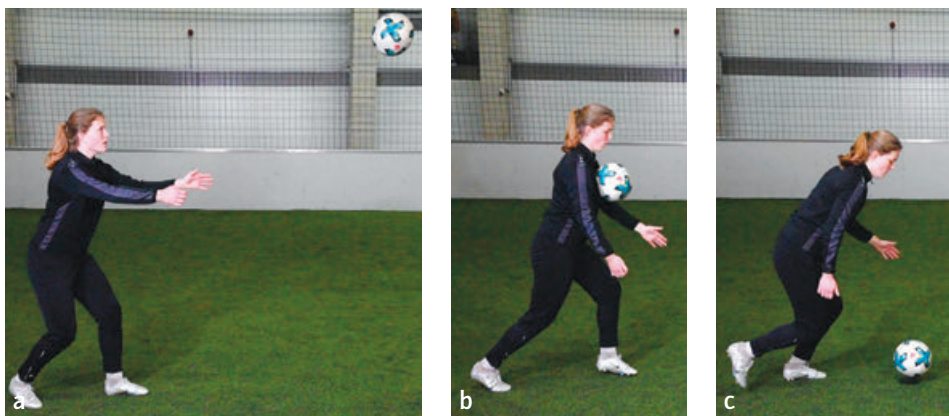
Die erste Möglichkeit ist durch ein leichtes Zurücklehnen des Oberkörpers gekennzeichnet. Die Füße stehen in etwa parallel zueinander (Abb. 41).



*Abb. 41a-c: Ballannahme mit dem Oberkörper, der Ball fällt zwischen die Füße.*

Mit dieser Körperhaltung wird die Energie des Balls durch den Oberkörper und die gebeugten Knie abgefedert, der Ball springt eventuell leicht nach oben ab und fällt dann zwischen die Füße, wo er nun mit dem Fuß kontrolliert werden kann. Diese Technik erlaubt eine sehr enge Ballkontrolle am Körper und ein gutes Abschirmen vor dem gegnerischen Zugriff, insbesondere durch Zuhilfenahme seitlich ausgestreckter Arme.

Bei der zweiten Möglichkeit geht der Oberkörper dem Ball eher entgegen und lehnt sich etwas nach vorne. Die Füße stehen hierbei meist nicht parallel, sondern in Schrittstellung. Der Ball wird ebenfalls mit dem Oberkörper abgefedert, fällt jedoch nach vorne auf den Boden und kann direkt in den Lauf mitgenommen werden. Die Gesamtbewegung ist somit dynamisch und durch ein direktes Anschieben gekennzeichnet (Abb. 42).



*Abb. 42a-c: Ballannahme mit dem Oberkörper, der Ball fällt nach vorne und nach unten.*

## 3.7 TORSCHUSS

Es werden zwei Grundformen des Torschusses vorgestellt, die einfach zu erlernen, aber dennoch effektiv und somit wettkampfrelevant sind.

### 3.7.1 TORSCHUSS DURCH DIE IN-DEN-BALL-LAUFEN-TECHNIK

Bei dieser Form des Abschlusses handelt es sich im Grunde um einen scharfen Pass, der mit dem Innenriss des Außenfußes ausgeführt wird. Dieser Abschluss kann mit großer Härte, guter Ballkontrolle und sowohl aus der Nahdistanz als auch aus größerer Entfernung und sowohl mit dem starken als auch mit dem schwachen Fuß Erfolg versprechend von den Spielerinnen eingesetzt werden.

Das Erlernen einer grundsätzlich neuen Technik ist bei diesem Abschluss nicht notwendig, da er auf der schon beschriebenen Passtechnik mit offener Körperstellung und unter Verwendung des Außenfußes basiert.

Dieser Schuss bietet sich immer dann an, wenn

- die Laufbewegung der schießenden Spielerin in Richtung Tor geht und
- der Ball von der Seite oder von vorne aufgelegt wird.

Flanken und scharfe Hereingaben von der Seite können durch diese Technik sehr erfolgreich verwertet werden.

Wie beim Passspiel ist die offene Körperhaltung entscheidend. Der Bewegungsablauf ist im Grunde wie folgt. Die abschließende Spielerin

- läuft frontal in Richtung Tor;
- beobachtet die Hereingabe über die Schulter hinweg;
- läuft in die Flug-/Lauflinie des Balls;
- positioniert das Standbein möglichst nah an die Flug-/Lauflinie des Balls und
- schießt mit der Innenseite des Außenfußes ab.

Dies sind die gleichen Schritte, wie sie bereits im Passspiel mit offener Körperstellung und unter Verwendung des Außenfußes besprochen wurden.

Die grundlegende Technik ist in Abb. 49 dargestellt. Spielerin 1 legt den Ball zurück. Spielerin 2 läuft an, dreht den Körper, um mit der Innenseite des Außenfußes den Ball als scharfen Pass in das Tor zu schießen. Die gleiche Technik wird verwendet, unabhängig davon, ob der Ball ins lange Eck (siehe Abb. 49) oder in die kurze Ecke (Abb. 50) geschlagen werden soll. Es bleibt in dieser ersten Lernphase also systematisch beim Abschluss mit dem Außenfuß. Lediglich der Körper wird beim Anlaufen bzw. unmittelbar vor dem Abschluss entsprechend gedreht, in Analogie zum Passspiel.

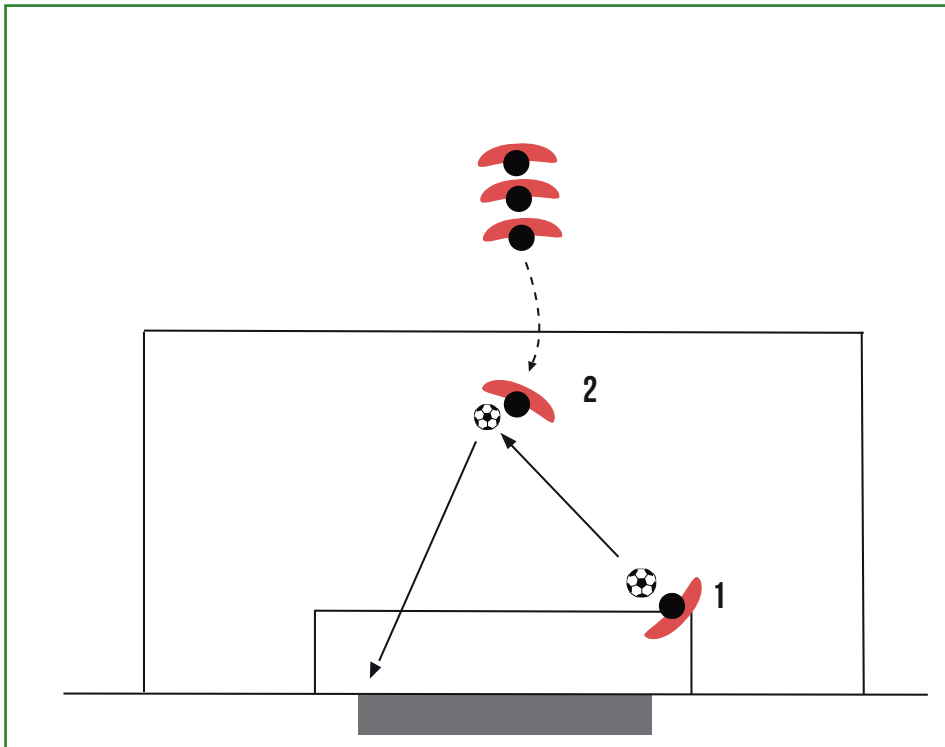


Abb. 49: Verwertung eines Ablegers ins lange Eck durch die In-den-Ball-laufen-Technik

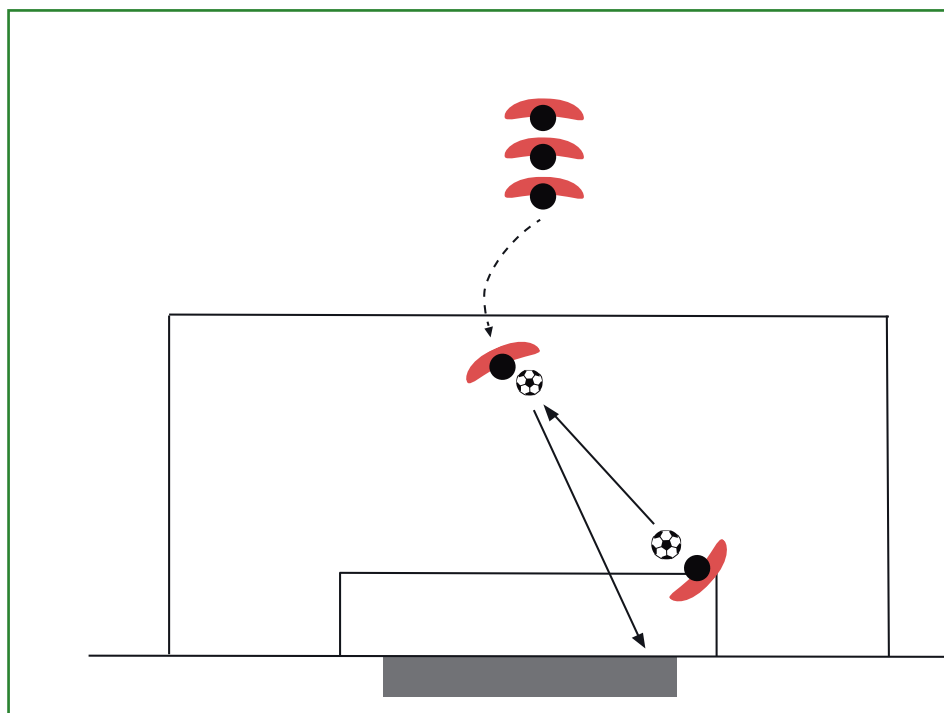


Abb. 50: Verwertung eines Ablegers ins kurze Eck durch die In-den-Ball-Laufen-Technik

Die In-den-Ball-Laufen-Technik eignet sich in gleicher Weise für die Verarbeitung von flachen wie von halbhohen Hereingaben.

Damit der Abschluss flach bleibt, ist es von großer Bedeutung, dass die Spielerin versucht, das Standbein möglichst nah beim Ball zu platzieren. Je größer der Abstand des Standbeins zur Flug-/Lauflinie des Balls wird, desto größer ist das Risiko, dass letztendlich ein Schrittpass gespielt wird, der Ball stark ansteigt und/oder eine Rotation erhält wodurch er eine gebogene Flugkurve einnimmt.

Es ist ferner wichtig, dass die Spielerinnen ihren Krafteinsatz je nach Situation dosieren. Während bei einer Ballablage in 16 oder 20 Meter Entfernung vom Tor die abschließende Spielerin hart schießen sollte, so ist dies bei der Verarbeitung von scharf geschlagenen seitlichen Hereingaben nur wenige Meter vor dem Tor völlig anders. Hier ist es ausreichend, den Ball nur „sanft“ berührend in Richtung Tor abzulenken.

Der Versuch, eine scharfe Hereingabe kurz vor dem Tor mit einem harten Schuss ins Tor zu lenken, führt meist zu einem ungewollten Ansteigen des Balls über die Latte hinweg. Dies Risiko kann durch eine Reduktion der Abschlusskraft deutlich reduziert werden.