

60

Geheimnisse

Strategien

Techniken

MIT EINEM VORWORT VON

TOM STARKE



ANDREW LATHAM

Clever

FUSSBALL TRICKS



für Kids



BOOKS  SUCCESS



**CLEVERE
FUSSBALL-
TRICKS
FÜR KIDS**

CLEVERE FUSSBALLTRICKS FÜR KIDS

ANDREW LATHAM

60 TECHNIKEN,
STRATEGIEN &
GEHEIMNISSE

Umschlagfotos © Getty Images, Shutterstock
Illustrationen: Sam Ledoyen © 2016
Fotos auf den Innenseiten © Photo Works/Shutterstock,
S. 32; Jeff McIntosh/Associated Press, S. 56; Armando Franca/Associated Press,
S. 84; Matthew Pearce/Associated Press, S. 96; Brynn Anderson/Associated
Press, S. 116; Marcos Mesa Sam Wordley/Shutterstock, S. 142

Copyright der Originalausgabe 2016:
© 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Martin Rometsch
Covergestaltung: Holger Schiffelholz
Umschlaggestaltung: Johanna Wack
Herstellung: Johanna Wack und Daniela Freitag
Satz: Bernd Sabat, VBS-Verlagsservice
Lektorat: Claus Rosenkranz
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-527-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 ▪ 95305 Kulmbach
Tel: 09221-9051-0 ▪ Fax: 09221-9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.book4success.de
www.facebook.com/books4success

Inhalt

Einführung	8
------------------	---

GRUNDLAGEN	11
-------------------------	----

TECHNIKEN



1 Den Ball annehmen	20
2 Einen Pass annehmen	22
3 Oberschenkel und Brust einsetzen	24
4 Kurzpässe	26
5 Mittellange Pässe	29
★ DAVID BECKHAM	32
6 Lange Pässe	34
7 Dem Ball einen Drall geben: Innenrist	36
8 Den Ball lupfen	39
9 Einen Volley schlagen	42
10 Einen Elfmeter schießen	44
11 Den Ball abschirmen	46
12 Den Ball jonglieren	48
13 Beidfüßig spielen	50
14 Im Strafraum schießen	52
15 Duell mit dem Torhüter	54

★ CHRISTINE SINCLAIR	56
16 Dem Ball einen Drall geben: Außenrist	58
17 Kopfbälle	61

STRATEGIEN

1 Lernen durch Zuschauen	64
2 Muster im Kopf behalten und vorhersagen	67
3 Mach dir deinen Raum bewusst	70
4 Einen Pass annehmen	73
5 Abseits vermeiden	75
6 Das Spiel über die Flügel	78
7 Hinter den Ball kommen	81
★ MIA HAMM	84
8 Einen Einwurf ausführen	86
9 Einen Einwurf annehmen	88
10 Gängige Spielmuster	90
11 Den Ball behalten oder abspielen?	93
★ LIONEL MESSI	96
12 Am Gegner vorbeikommen	98
13 Zweikämpfe ohne Ballberührung gewinnen	103
14 Der richtige Pass	105
15 Hilf dem ballführenden Spieler	109
16 Beim Verteidigen helfen	113

★ ALEX MORGAN	116
17 Die Abwehrreihe	118
18 Flanken schlagen	123
19 Flanken abwehren	127
20 Raum schaffen	130
21 Die gegnerischen Linien durchbrechen	133
22 Das Dreieckspiel	138
★ CRISTIANO RONALDO	142
23 Zweikämpfe	144
24 Den Ball zurückerobern	147
25 Zusammenarbeit in der Abwehrreihe	150
26 Ins Angriffsdreieck hineinlaufen	153
27 Bereit zum Torschuss	156

FÜR ELTERN

Was ist Erfolg?	160
Ermunterung zum Training	162
Ihre Rolle	163
Beim Spiel	164
Unterstützung bekunden	165
Danksagungen	167
Register	168

VORWORT

von Tom Starke

Liebe Kinder! Liebe Fußballbegeisterten!

Ich selbst war ein absoluter Spätzünder. Erst mit neun Jahren bin ich das erste Mal zum Fußballtraining gefahren. Zuvor habe ich zwei Jahre lang Handball gespielt und mich in der Leichtathletik versucht. Das war ganz nett, aber richtig gereizt und gefesselt hat mich beides nicht, sodass ich 1988 beschlossen habe, etwas Neues auszuprobieren.

Auf dem Weg zum Fußballtraining schwor ich mir damals, und sagte es auch meinem Vater, der mich dorthin brachte, mich auf keinen Fall ins Tor zu stellen. Das interessierte meinen Trainer Manfred Kandora allerdings wenig. Und weil ich dank meiner beim Handball gelernten Fangtechnik ganz gut seine Schüsse parierte, überzeugte er mich, doch die ungeliebte Position anzunehmen.

Die ersten Spiele mit der BSG Stahl Freital waren schrecklich. Wir verloren häufiger, als wir gewannen. Gegen Dynamo Dresden kassierte ich in der D-Jugend sogar einmal fünf Gegentreffer. Doch der Frust über Niederlagen war nie so groß, dass er mir meine Freude hätte nehmen können. Fußball wurde zu meiner großen Liebe. Zu meiner großen Leidenschaft. Zu dem, was mich glücklich machte.

Über Dynamo Dresden ging es über Leverkusen, Hamburg, Paderborn, Duisburg und Hoffenheim nach München. Ich habe mit Bayern die Champions League gewonnen, bin fünfmal deutscher Meister geworden, habe dreimal den DFB-Pokal gewonnen. Hatte eine wahnsinnig tolle Karriere, und das, obwohl mich Uli Hoeneß, als ich 21 Jahre alt war und damals noch im Trikot des HSV sechs Gegentreffer gegen Werder Bremen kassiert hatte, als „Fliegenfänger“ bezeichnete. Er behauptete damals, ich werde kein Bundesligaspiel mehr absolvieren. Zum Glück täuschte er sich und es folgten trotz dieser Klatsche in meinem erst zweiten Bundesligaspiel überhaupt noch 97 weitere.

Ich hatte in meiner Karriere viele Trainer. Ich hatte einfühlsame Trainer und Nörgler. Ich hatte welche, die einen motivieren konnten. Und solche, die einen eher runterzogen.

Ich möchte euch, liebe Kids, vor allem eines auf eurem Weg mitgeben: Nehmt euch kleine Schritte vor. Ihr müsst nicht immer nach den höchsten Zielen streben. Freut euch auch über die kleinen Erfolgserlebnisse.

Als ich mein erstes Probetraining bei Dynamo Dresden absolvierte, konnte ich mit meinem starken rechten Fuß den Ball sieben Mal jonglieren, während alle anderen ihn minutenlang hochhalten konnten. Ich freute mich aber, als ich es acht Mal schaffte. Und als daraus zehn Mal wurden. Ich habe mich immer an kleinen Dingen orientiert und mich gefreut, wenn ich sie geschafft habe. Über meinen ersten Pass, den ich mit dem linken Fuß zum Mitspieler gebracht habe. Über gelungene Übersteiger. Es muss nicht immer nur der Sieg sein, der euch glücklich macht und antreibt.

Vor allem müsst ihr euch aber auch klarmachen: Ohne Training, ohne Fleiß und ohne den Willen, immer besser werden zu wollen, geht es nicht.

Ihr müsst nicht unbedingt die größte Qualität haben, um Profi zu werden. Ihr müsst aber eine große Mentalität haben, also einen unbedingten Willen. Mentalität schlägt immer Qualität. Das müsst ihr euch merken.

Ihr müsst es wollen. Und ihr müsst Geduld haben, etwas so lange zu üben, bis ihr es könnt.

Als Letztes rate ich euch noch: Lasst euch nie entmutigen! Denn wie ihr an meiner Geschichte gesehen habt: Auch ein Top-Fußballexperte wie Uli Hoeneß kann sich irren.

Euer Tom Starke



EINFÜHRUNG

Hallo, Fußballspieler!

Dieses Buch zeigt dir, wie du auf dem Platz das Beste aus dir herausholst.

Als ich ein junger Spieler war, glaubte ich, dass die Trainer darüber entscheiden, wie weit ein Spieler kommt. Als ich älter wurde, kapierte ich, dass der Schlüssel zu meinem Erfolg als Fußballspieler bei mir lag. Ich wusste nur nicht, wo er war! Stell dir dieses Buch als deinen Schlüssel und Leitfaden vor.

Jeder Fußballspieler ist ein Individuum. Fußball ist zwar ein Mannschaftssport, aber er ist von vielen Einzelaktionen abhängig. Jeder Spieler ist einmalig und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Wir alle durchlaufen verschiedene Entwicklungsphasen, doch eines braucht jeder: eine gute Technik.

Es gibt kein Geheimrezept außer harter Arbeit. Wenn du fleißig trainierst und an deiner Technik feilst, entwickelst du dein Talent. Und wenn du Talent hast und hart arbeitest, wirst du unschlagbar. Wir schauen zu, wie Spitzenspieler Tore schießen und spielentscheidende

Zweikämpfe gewinnen, aber eines sehen wir nicht:
wie hart sie trainieren.

Vergiss den Spaß nicht, wenn du mit deiner Mannschaft oder Freunden trainierst! Klar, du willst gewinnen, Tore schießen und Pässe spielen; aber es ist wichtiger, Freude am Spiel zu haben. Wenn du den besten Spielern der Welt zuschaust, merkst du, dass es ihnen Spaß macht, mit ihren Kameraden in einem Team zu sein.

Die meisten Experten sind sich darüber einig, dass das Fußball-Puzzle aus vier Teilen besteht: Technik, Taktik, Kondition und mentale Stärke. Dieses Buch zeigt dir, wie du diese Grundlagen entwickelst und was Trainer dazu beitragen können.

Du lernst einige Übungen kennen, mit denen du deine Technik verbessern kannst, alleine oder zusammen mit deinen Kameraden. Außerdem erfährst du, wie du ein schlauerer Spieler und ein nützliches Mitglied deiner Mannschaft wirst. Und du findest viele praktische Tipps über Zielsetzung, Fitness, Ernährung und die Vorbereitung aufs Training und aufs Spiel. Obendrein begegnest du sechs Superstars, die alle Eigenschaften und Qualitäten von Spitzenspielern haben. Sogar deine Eltern finden in diesem Buch wichtige Informationen – immerhin sind sie deine größten Fans und Unterstützer.

Du wirst dich als Fußballspieler rasant entwickeln, wenn du dich auf die Fähigkeiten, Strategien und

Geheimnisse konzentrierst, die dieses Buch beschreibt, und dir ein Beispiel an den Stars nimmst. Je weiter du kommst, desto mehr Freude hast du am Spiel. Wenn du begeistert vom Fußball bist und Spaß daran hast, kannst du dein Leben lang spielen. Vielleicht wirst du sogar Weltmeister! 🏆

GRUNDLAGEN



GRUNDLAGEN

Fußballer haben ihre eigene Sprache und als Spieler musst du die wichtigsten Begriffe und Ausdrücke kennen, damit du weißt, worüber dein Trainer spricht. Denke daran, dass er dir helfen will. Frag ihn, wenn du ein neues Wort hörst!

Positionen

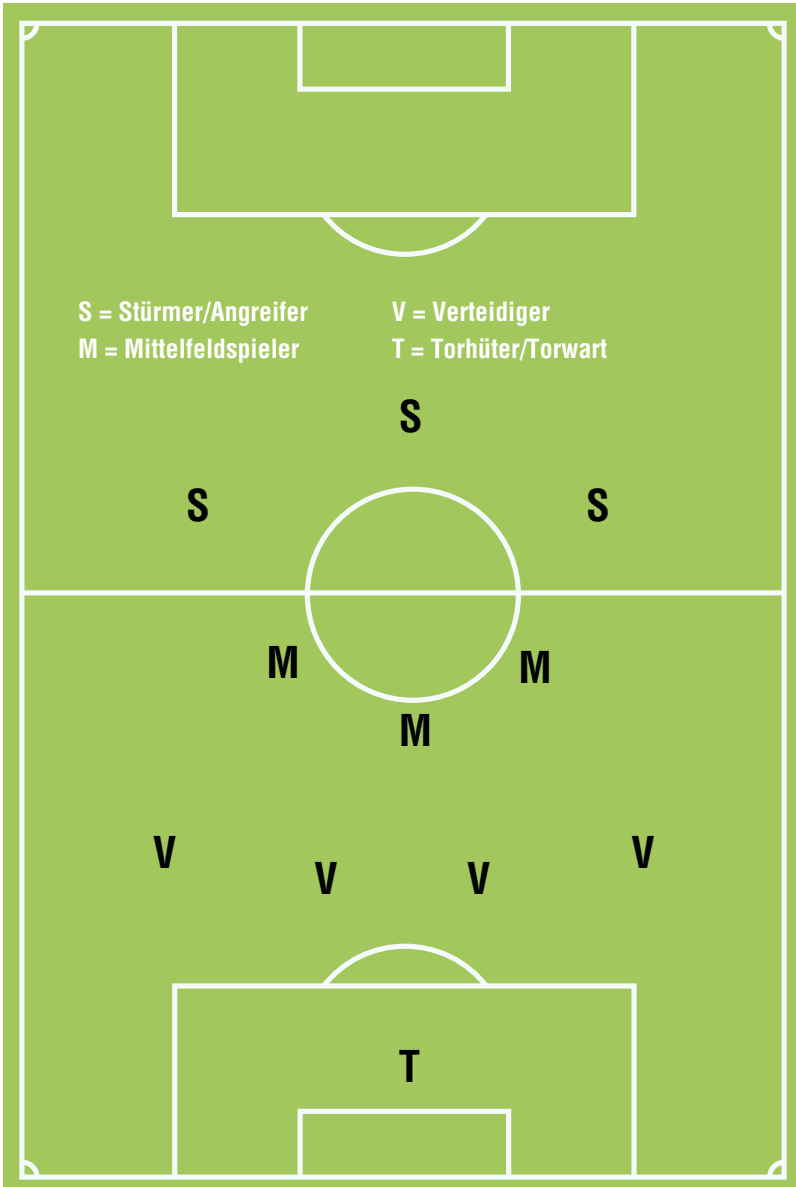
Stürmer/Angreifer

Der Stürmer oder Angreifer hat die Aufgabe, Torchancen herauszuspielen und Tore zu schießen. Wenn du kein Lotterielos kaufst, knackst du nicht den Jackpot. Im Fußball ist jedes Tor ein Jackpot. Als Stürmer solltest du auch bereit sein, dem Gegner den Ball abzunehmen. Deine Hauptaufgabe ist aber das Toreschießen.

Verteidiger

Der Verteidiger arbeitet vor allem mit dem Torhüter zusammen, damit der Gegner kein Tor erzielt. Das klappt

Positionen



am besten, wenn er der anderen Mannschaft den Ball abnimmt. Als Verteidiger musst du den ballführenden Spieler angreifen. Außerdem machst du zusammen mit anderen Verteidigern die Räume für den Gegner eng, damit er weniger Platz hat. Es gibt verschiedene Bezeichnungen für Verteidiger: Innen- und Außenverteidiger, Läufer, Libero, Vorstopper und Ausputzer.

Torhüter/Torwart

Ein Torhüter hat vor allem die Aufgabe, sein Tor „sauber“ zu halten! Als Torhüter musst du dich außerdem mit den Verteidigern deiner Mannschaft absprechen. Wenn du den Ball bekommst, leitest du den nächsten Angriff deines Teams ein.

Mittelfeldspieler

Er übernimmt viele Aufgaben. Wenn deine Mannschaft den Ball hat, bist du als Mittelfeldspieler der Verbindungsmann zwischen den Verteidigern und den Stürmern. Wenn dein Team nicht in Ballbesitz ist, versuchst du, den Ball zurückzuerobern und dein Tor zu schützen. Es gibt offensive und defensive sowie Außen- und zentrale Mittelfeldspieler.

Fußballbegriffe

Angriff: Dein Team läuft mit dem Ball auf das gegnerische Tor zu.

Ballführung: Du hast den Ball vor dir und kannst entscheiden, was du mit ihm machst.

Direkter Pass: Der Ball wird nur einmal berührt und dann weitergespielt. So kann eine Ballstafette (ein Kombinationsspiel) entstehen.

Harter Pass: Ein druckvoller Pass, der sein Ziel mit hoher Geschwindigkeit erreicht.

Hinter dem Ball: Der Bereich, der deinem Tor näher ist als der Ball, wenn deine Mannschaft in Ballbesitz ist.

Konter: Gegenangriff. Du läufst mit dem Ball schnell auf das gegnerische Tor zu.

Kurzer Pfoften: Der Pfoften, der dem Ball am nächsten ist. Das ändert sich, wenn der Ball übers Feld gespielt wird.

Langer Pfoften: Der Pfoften, der am weitesten vom Ball entfernt ist. Das ändert sich, wenn der Ball übers Feld gespielt wird.

Linien durchbrechen: Durch eine gedachte Linie zwischen den Gegenspielern stoßen.

Viererkette: Die Verteidigung. Meist gibt es vier Verteidiger.

Vor dem Ball: Der Bereich, der dem gegnerischen Tor näher ist als der Ball.

Vorderer Fuß: Der Fuß, der dem gegnerischen Tor am nächsten ist.

Vorlage: Pass zu einem Mitspieler, der dann aufs Tor schießt.

Weicher Pass: Ein Pass, der einen Mitspieler gerade noch (sanft) erreicht.

Zurückfallen lassen: Du läufst hinter den Ball, um den Ballführer zu unterstützen.

Das Spielfeld

Zugestellter Raum: Ein Bereich des Feldes, der von einem Gegenspieler besetzt ist.

Offener Raum: Ein Bereich des Feldes, in dem sich kein Gegenspieler aufhält.

Sicherer Raum: Der Bereich in deiner Nähe, der vom nächsten Gegenspieler am weitesten entfernt ist.

Tief stehen: Du befindest dich hinter dem Ball (nah am eigenen Tor) und unterstützt den Ballführer.

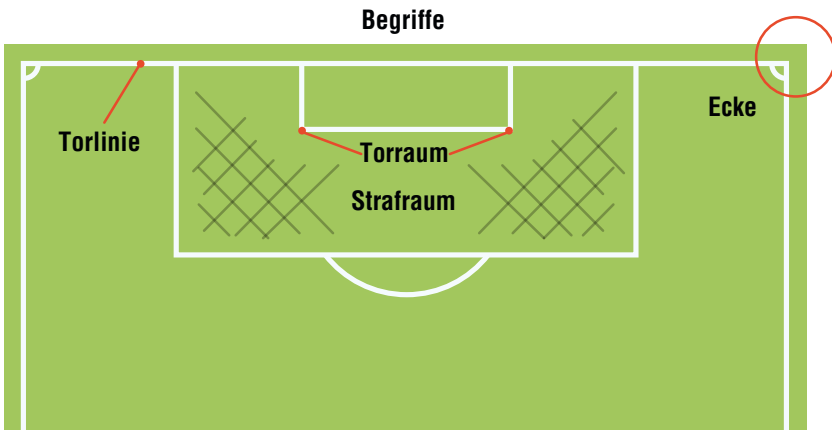
Das Spiel

Abseits: Ein Spieler befindet sich im Abseits, wenn er sich in der gegnerischen Hälfte des Spielfeldes befindet und der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegner. (Meist befindet sich der letzte Verteidiger vor dem Torhüter.)

Abstoß: Wenn die angreifende Mannschaft den Ball über die Torlinie schlägt, wird der verteidigenden Mannschaft ein Abstoß zugesprochen.

Eckball: Dein Team bekommt einen Eckball, wenn es angreift und ein gegnerischer Spieler den Ball über die eigene Torlinie schlägt.

Einwurf: Wenn eine Mannschaft den Ball über die Seitenlinie schlägt, darf der Gegner den Ball ins Spielfeld zurückwerfen.



Foul: Es liegt vor, wenn der Schiedsrichter entscheidet, dass ein Spieler sich unfair verhalten hat.

Freistoß: Nach einem Foulspiel spricht der Schiedsrichter der anderen Mannschaft einen Freistoß zu, mit dem das Spiel fortgesetzt wird.

Strafstoß/Elfmeter: Wenn du im eigenen Strafraum einen Gegenspieler foulst, bekommt die andere Mannschaft einen Strafstoß zugesprochen.

Tor: Ein Tor wird gegeben, wenn der Ball die Torlinie zwischen den Pfosten vollständig überschritten hat.

Fertigkeiten und Strategien

Dribbeln: Du hast den Ball eng am Fuß, überlistest den Gegenspieler mit einer Körpertäuschung (Finte) und überläufst ihn.

Laufen: Mit dem Ball laufen und ihn nach jedem dritten oder vierten Schritt berühren.

Passen/Passspiel: Den Ball einem Mitspieler zuspieren.

Schießen: Den Ball (kraftvoll) treten und ins gegnerische Tor oder zu einem Mitspieler befördern.

Verteidigen: Das eigene Tor schützen, indem man versucht, den Ball vom Gegner zurückzuerobern.

TECHNIKEN





Den Ball annehmen

» *Passspiel*

Wenn du einen Ball annehmen willst, musst du drei wichtige Punkte beachten. Erstens brauchst du Platz, damit ein Mitspieler dir den Ball zuspieren kann. Zweitens musst du entscheiden, mit welchem Körperteil du den Ball stoppen möchtest und wo dein „sicherer Raum“ ist. Und bevor du den Ball annimmst, solltest du drittens wissen, was du anschließend mit ihm machst. Die besten Spieler treffen ihre Entscheidungen so früh, dass der Ball sie nie überrascht!

Bevor du einen Pass annimmst, läufst du dorthin, wo dein Mitspieler dich sehen kann. Auf einer gedachten Linie zwischen dir und dem Ballführer sollten sich keine anderen Spieler befinden. Dann kann dein Mitspieler vertrauensvoll



Den Ball annehmen

zu dir passen. Gib ihm ein Zeichen, dich anzuspielen, und bereite dich auf den Pass vor.

Wenn du den Pass annimmst, beginnst du im Zehenstand. Die Zehen des linken Fußes zeigen auf „zehn Uhr“, die Zehen des rechten Fußes zeigen auf „zwei Uhr“. So kannst du den Ball leichter und auf verschiedene Arten annehmen. Wenn der Ball auf dich zukommt, schaust du dich schnell um und überlegst, was du mit ihm machen wirst. Sobald du Ballkontakt hast, entspannst du das Knöchelgelenk, um den Ball abzufedern und in deinen sicheren Raum zu spielen. Das ist der Bereich genau vor dir, und zwar in der Richtung, in die du laufen willst – weg vom Gegner.

Jetzt hast du den Ball unter Kontrolle und kannst ihn spielen. Denk an die drei wichtigen Punkte (der Reihe nach); das hilft dir, in Ballbesitz zu bleiben.





Einen Pass annehmen

» *Passspiel*

Hier konzentrierst du dich darauf, deine Körperhaltung zu verändern, ehe der Ball zu dir kommt oder, besser noch, während er auf dich zukommt. Anstatt dich mit beiden Hüften dem Passgeber zuzuwenden, versetzt du einen Fuß nach hinten, sodass eine Schulter in Ballrichtung und die andere in die Gegenrichtung zeigt. Man kann auch sagen, dass du seitlich stehst oder eine halbe Drehung gemacht hast. Wichtiger ist, dass du verstehst, was das bedeutet, und die gleiche Sprache wie dein Trainer sprichst.

Wenn du deine Position eingenommen hast, lässt du den Ball an den Füßen und am Körper vorbeirollen und stoppst ihn mit dem vorderen Fuß. Bevor du den Ball

annimmst, schaust du dich wie die weltbesten Spieler immer wieder kurz um, damit du weißt, was du mit ihm tun wirst. Wenn du nicht vorwärts laufen kannst, führst du den Ball zurück in den sicheren Raum direkt vor dir und bleibst in Ballbesitz.

Es lohnt sich, den Ball mit dem vorderen Fuß anzunehmen, weil du dann bereit bist, wenn möglich vorwärts zu laufen. Wenn deine Hüften bei der Ballannahme in die Richtung des Passgebers zeigen, ist es schwieriger, den Ball weiter nach vorne zu spielen. Schau dir im Fernsehen an, wie oft Spitzenspieler den Ball mit dem vorderen Fuß annehmen.



RESPEKTIERE DAS SPIEL

Respektiere immer Mannschaftsgefährten, Schieds- und Linienrichter und Gegner. Fairplay und Respekt gehören zum Spiel dazu.

