

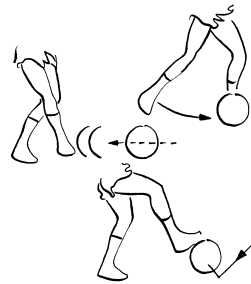
## 5.2.1 Den Fussball zuspielen und annehmen

Damit im Spiel ein echtes Zusammenspiel entstehen kann, muss das Zuspielen und Annehmen des Balles intensiv geübt werden. Gleichzeitig lernen die Spielenden, sich im Spielfeld zu orientieren und sich anbietende Mitspielende wahrzunehmen.

**Nimmst du freistehende Spieler wahr?**

**Zuspiele an die Wand:** Die S stehen 2–3 m von der Wand entfernt und spielen den Ball gegen die Wand.

- Die S versuchen, den Ball auf verschiedene Arten an die Wand zu spielen. Gelingt es links *und* rechts?
- Formen der anderen S ausprobieren.
- Fortgesetzt mit Innen- und Aussenristpass.
- Den Ball mit der Fusssohle/dem Innenrist stoppen.
- Den Ball aufwerfen und mit der Fusssohle stoppen.
- Den Ball an die Wand werfen und den zurückprallenden Ball mit Fuss, Oberschenkel, Brust, Kopf ... abbremsen und dann mit dem Fuss blockieren.
- Freies Bewegen in der Halle und den Ball gegen die Wand spielen. Nach jedem Zuspiel die Wand wechseln. Wie viele Wandzuspiele in 1 Minute?



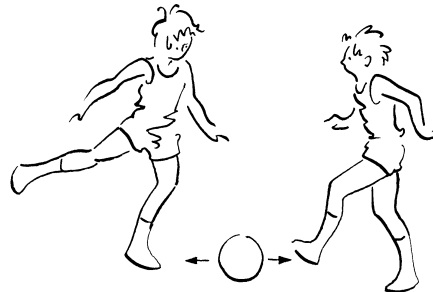
⊙ *Passen mit dem Innenrist bzw. Aussenrist:* Standbein neben dem Ball, Knie leicht gebeugt. Fuss des Spielbeins ca. 90° ausgedreht. Trefferfläche ist die Innenseite bzw. Aussenseite des Fusses. Oberkörper in leichter Vorlage.

⊙ *Stoppen:* Mit der Fusssohle oder mit einer Rückwärtsbewegung der Fuss-Innenseite.

**Zuspielen zu zweit:** 2 S stehen sich mit 3–5 m Abstand gegenüber und spielen sich einen Ball zu.

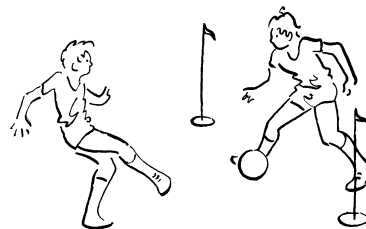
- Den mit Innen-/Aussenristpass zugespielten Ball mit der Innenseite des Fusses stoppen.
- Direktzuspiele.
- Den zugespielten Ball mit dem einen Fuss stoppen und mit dem anderen sofort weiterspielen.
- Den zugerollten Ball mit einem direkten Zuspiel in die Hände der Partnerin spielen.
- Den zugeworfenen Ball direkt aus der Luft dem Partner zurückspielen. Wie oft gelingt es in 1 Minute?
- Den zugeworfenen Ball mit der Brust oder dem Oberschenkel annehmen und direkt aus der Luft oder nach einmaligem Bodenkontakt zurückspielen.

⊙ Beidseitigkeit beachten!



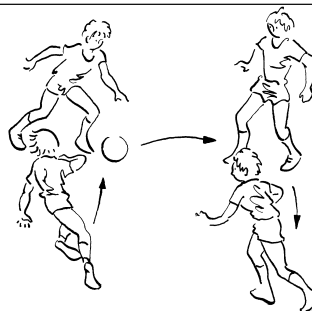
**Zuspiele durch offene Tore:** 2 S bewegen sich frei in der Halle und spielen sich den Ball durch die offenen Tore (Kegel, Malstäbe ...) zu. Den zugespielten Ball mit der Innenseite stoppen und weiterführen.

- Den zugespielten Ball direkt weiterführen.
- Wie viele Tore werden in 2 Minuten erzielt? Das Tor nach einem gültigen Zuspiel wechseln.
- Spiel 2 gegen 2 auf alle Tore, wobei der Treffer gültig ist, wenn der Partner den Ball nach dem Überqueren der Torlinie stoppen kann.



**Spiele in der Vierergruppe:** 4 S sind von 1–4 nummeriert und spielen sich den Ball in fester Reihenfolge zu, wobei sich alle S frei bewegen.

- Im Stehen: Direktzuspiele im Quadrat.
- 3 S stehen je mit 1 Ball im Dreieck: Pass und Rückpass zum S in der Mitte («Stresstraining»).
- 3 S stehen im Dreieck und spielen sich den Ball zu. Der Mittelspieler versucht, den Ball zu erobern. Wer den Ballverlust verursacht, geht in die Mitte.



⊙ Spielfeldgrösse variieren.