

**Thema: Holländische Fußballschule – Ein Ansatz für den Schulsport?**

**Zeit: 14.30-15.45 Uhr: Block III**

**Referent: Mirko Eichentopf**

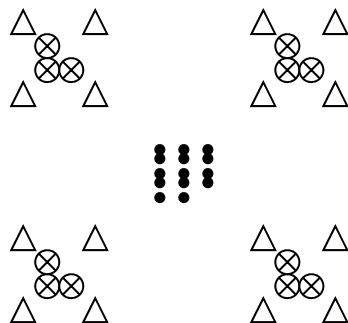
## 1. Nest-Spiel

Dauer: 10 Minuten

Organisation: An den Ecken des Spielfeldes werden vier kleine Felder markiert. In jedes dieser Felder kommt ein Team, bestehend aus 2-3 Spielern. In der Mitte des Feldes liegen zwei Bälle mehr als Spieler teilnehmen.

Ablauf: Die Spieler versuchen binnen der 45sec Spielzeit möglichst viele Bälle in ihr „Nest“ zu bringen. Für jeden Ball im „Nest“ im Moment des Abpiffs bekommt das entsprechende Team einen Punkt.

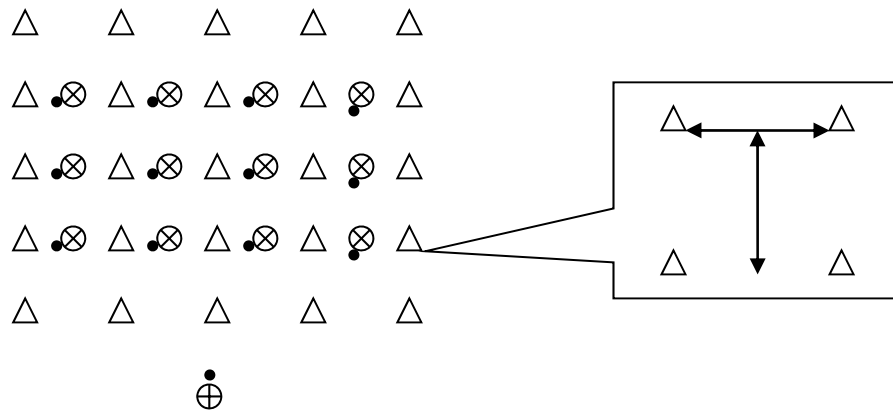
Wenn in der Mitte des Feldes keine Bälle mehr liegen, so dürfen auch Bälle aus anderen Nestern „geklaut“ werden. Es ist verboten, anderen Spielern die Bälle wegzuschlagen, allgemein Bälle absichtlich wegzuschießen und andere Spieler in deren Bewegungen zu behindern. Verstoß führt zu Punktabzug. Die Transportarten werden variiert:



## 2. Ballgefühl + Finte

Dauer: 20 Minuten

Organisation: 5 x 5 Kappen auslegen, Abstand jeweils ca. 2,5 Meter. Der Trainer steht mit einem Ball vor dem Block. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler stehen in Blockaufstellung jeweils zwischen den Kappen.



Ablauf: Folgende Technikübungen werden in genannter Reihenfolge absolviert:

- Ball-Steps auf der Stelle
- Ball-Steps auf der Stelle um die eigene Achse drehen (links und rechts)
- Ball-Steps vorwärts auf die Position des Vordermanns, dort drehen und wieder zurück
- Ball-Steps vorwärts auf die Position des Vordermanns, dann rückwärts wieder auf die Ausgangsposition
- Ball-Steps seitlich zwischen den Kappen hin und her
- Erlernen des Ball-Pendels: a) Hinter dem Ball stehend auf der Stelle laufen. Dabei auf eine aktive *Auf-Ab-Bewegung* der Beine achten. b) Dann nach vorne „über“ den Ball laufen und dort noch ohne Ballkontakt laufen. c) Denn Ball in die Bewegung übernehmen, dabei den Körperschwerpunkt absenken.
- Übungen für Ball-Pendel analog zu den Step-Übungen

### 3. Richtungswechsel: Kappen und Eindrehen im Tannenbaum

Dauer: 25 Minuten

Organisation: Doppelter Tannenbaum (s.Grafik). Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt und stehen jeweils in einer Reihe am Startpunkt. Jeder hat einen Ball.

Ablauf: Die Spieler durchlaufen die Übung nacheinander mit ausreichendem Abstand zueinander: zur roten Kappe in der Mitte bewegen, dann nach außen und dann diagonal zur nächsten roten Kappe usw. Dabei sind folgende Inhalte auszuführen:

- Der Trainer läuft vorne weg, die Spieler hinter ihm her. Der Ball wird getragen.
- Die Spieler laufen alleine, der Ball wird geprellt. Auf dem Hinweg mit der rechten Hand, auf dem Rückweg mit der linken.
- Die Spieler dribbeln. An den Kappen wird der Ball gekappt und dabei direkt in die neue Bewegungsrichtung mitgenommen. Das bedeutet für den Hinweg: Bei den roten Kappen mit der linken Innenseite kappen, bei den äußeren Kappen mit der rechten Innenseite.
- Wie eben, nun jedoch mit der Außenseite.
- An den Kappen wird mit der Innenseite eingedreht, d.h. an den roten Kappen gegen den Uhrzeigersinn mit der rechten Innenseite, an den äußeren Kappen mit dem Uhrzeigersinn mit der linken Innenseite.
- Wie eben, nun jedoch mit der Außenseite.

