

Florian D. Munz

FUSSBALL TRIX

*„Erkenne den Style,
den das Spiel
dir bietet.
Erlerne ihn.
Und mach' Fußball
zur Kunst.“*



STREETSPOT



Florian D. Munz

FUSSBALL TRIX

*„Erkenne den Style,
den das Spiel
dir bietet.
Elerne ihn.
Und mach' Fußball
zur Kunst.“*



STREETSPOT

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | 6 |
| Vorwort | 8 |
| | |
| Prolog | 11 |
| | |
| Intro | 29 |
| Die Einflussfaktoren der Trix | 31 |
| I. Die Trickmittel | 33 |
| II. Der Gegenspieler | 37 |
| III. Das Lauftempo | 43 |
| IV. Die Ballführung | 52 |
| V. Die Grundtechniken | 57 |
| VI. Die Frontline | 69 |
| | |
| Face 2 Face Trix | 79 |
| Die Face 2 Face Stellung | 81 |
| I. Fake Trix | 85 |
| II. Shift Trix | 92 |
| III. Bypass Trix | 150 |
| IV. Stepover Trix | 161 |
| V. Spin Trix | 186 |
| VI. ShotFake Trix | 194 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Side 2 Side Trix | 207 |
| Die Side 2 Side Stellung | 209 |
| I. Fake Trix | 214 |
| II. Spin Trix | 220 |
| III. Bypass Trix | 249 |
| IV. Stepover Trix | 267 |
| V. Stop&Go Trix | 284 |
| VI. ShotFake Trix | 317 |
| | |
| Back 2 Face Trix | 325 |
| Die Back 2 Face Stellung | 327 |
| I. Fake Trix | 332 |
| II. Spin Trix | 339 |
| III. Shift Trix | 366 |
| IV. Bypass Trix | 379 |
| V. Stepover Trix | 394 |
| | |
| Weitere Trix ohne Abbildung | 411 |
| Stichwortverzeichnis | 415 |

PROLOG

Das Mandala des Fußballs

Die Grundelemente des Fußballspiels sind *Fighting*, *Strategie* und *Style*. Aus ihnen setzt sich das gesamte Spiel zusammen. Das *Fighting* verleiht dem Spiel seinen Kampfcharakter. Die *Strategie* steht für die Spielintelligenz beim Zusammenspiel in der Gruppe. Der *Style* bildet das künstlerische Element im Fußballspiel. Die Kombination der Elemente und deren Vielschichtigkeit machen das Spiel so interessant. Das Niveau eines Spiels wird immer dadurch bestimmt, inwiefern die Spieler die *Fighters*, *Strategie* und *Styler Skills* beherrschen und auf dem Platz zeigen können.

Jeder Spieler vereint mehr oder weniger von den Fertigkeiten aller drei Grundelemente in sich. Der Grad seines Könnens zeigt sich im *Mandala des Fußballs* (Abb. 3). Jeder Spieler erreicht durch das Beherrschen eines der drei Fußball Skills Zugang zum äußeren Ring des Mandalas. Er besitzt dann den Mandala Grad eines *Fighters*, eines *Strategen* oder eines *Stylers*. Kann sich ein Spieler die Skills eines weiteren Grundelements aneignen, dringt er zum inneren Ring vor. Er kommt damit in den Grad eines *Fußballarbeiters*, eines *Rohdiamanten* oder eines *Schönspielers*.

Der Fußballarbeiter

Ein *Fußballarbeiter* beherrscht die Techniken eines *Fighters* und bringt dadurch eine gute Leistung im Zweikampf. Außerdem kennt er die *Defensiv-* und *Offensivstrategien* und bewegt sich daher als *Strategie* intelligent im Raum. Allerdings sieht es mit seiner *Balltechnik* eher mager aus und als *feinen*

Styler kann man ihn nicht bezeichnen. Da er einfachen Fußball spielt ohne jedes Risiko und Fußball als Kombination aus *Ballerobierung* und *Abhandlung* von angelernten *Passkombinationen* sieht, kann man diesen Spielertyp als *Fußballarbeiter* bezeichnen.

Seine Stärken liegen vor allem im *Defensivspiel*. Er ist ein starker *Verteidiger*, der weiß, wie er zum Ball gehen muss und welche *Abwehrtechnik* in der jeweiligen *Spielsituation* anzuwenden ist. Er stört seinen *Gegenspieler* unnachgiebig und ist immer auf den Ball fixiert, er gewinnt *Kopfballduelle* und besitzt *exzellente Tackling-Techniken*. Außerdem weiß er, wie er sich in der *Defensive* strategisch zu verhalten hat, also wie er seinen *Gegenspieler* am besten bewachen und das *Tor* schützen kann. Im *Offensivspiel* bietet er sich geschickt seinen *Mitspielern* an und kann *strategisch kluge Pässe* spielen. Bei der *Ballbehandlung* verlässt er sich auf *simple Standardtechniken*.

In Situationen aber, in denen eine *ausgefeiltere Technik* benötigt wird, wie z.B. beim *Ausspielen* des *Gegenspielers*, stößt der *Fußballarbeiter* an seine *Grenzen*. Meist geht er der *Konfrontation* mit dem *Gegenspieler* dann aus dem Weg und spielt den Ball lieber zu einem *Mitspieler* als selbst eine *Tricktechnik* einzusetzen. Auch die *Möglichkeiten*, *strategische Pässe* zu spielen, sind durch seine *mangelnde Balltechnik* beschränkt.

Warum sich ein Spieler zu einem *Fußballarbeiter* entwickelt, kann verschiedene Gründe haben. Manch ein *Fußballarbeiter* ist einfach nicht *talentiert genug*, um *gekonnt* mit dem Ball umzugehen. Viele Spieler trauen sich aber auch einfach nicht, ihre *Styles* im Spiel zu zeigen, obwohl sie eigentlich das *Potential* dazu hätten. Dies beruht in den meisten Fällen darauf, dass

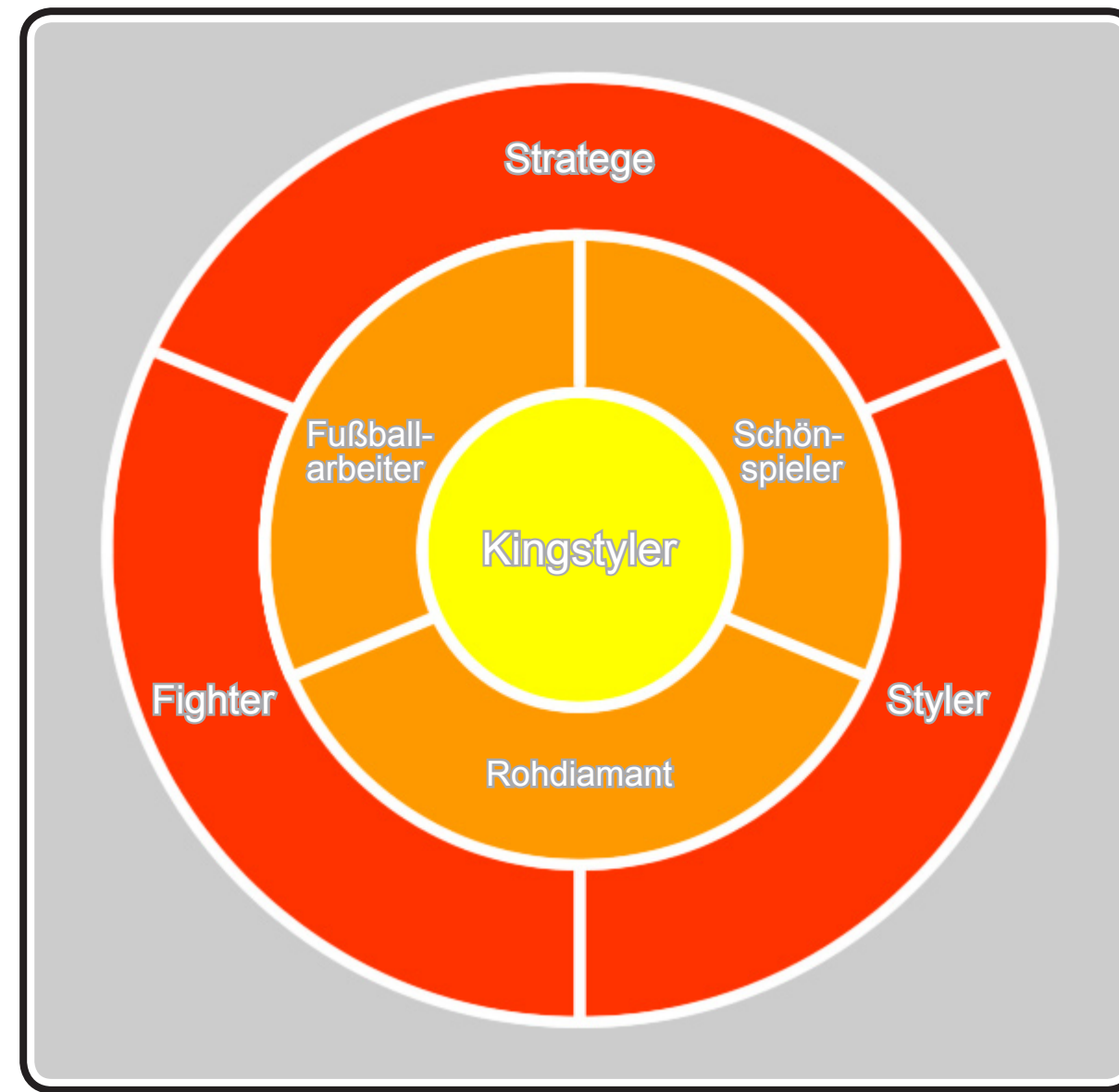


Abb. 3: Das Mandala des Fußballs

INTRO*

I. DIE TRICK- MITTEL

Bevor man sich daran macht, die Tricks zu erlernen, sollte man zunächst einmal wissen, wie Tricks eigentlich funktionieren, also mit welchen *Trickmitteln* sich der Gegenspieler überhaupt austricksen lässt. Das Ziel des Gegenspielers ist es, dir den Ball abzunehmen. In der Zweikampfsituation laufen bei jedem Gegenspieler bestimmte *Abwehrmechanismen* ab. Kennst du diese, kannst du das Wissen darüber gegen ihn verwenden und die Abwehrmechanismen durch die Anwendung der sogenannten *Trickmittel* ausnutzen. Drei Trickmittel stehen dir dabei zur Verfügung – *Speeding*, *Faking* und *Splitting*.

Speeding

Speeding ist das einfachste Trickmittel. Du überläufst den Gegenspieler mit einem schnellen Richtungswechsel (vgl. Bildreihe 1). Der Abwehrmechanismus, den du dir beim *Speeding* zu nutze machst, ist, dass der Gegenspieler stets auf die Position des Balls reagieren muss. Um das Tor zu schützen, stellt er sich immer auf die Linie zwischen Ball und Tor. Veränderst du deine Position, muss er seine Position der deinigen anpassen. Er ist also in gewisser Weise dazu ‚verdammnt‘ zu reagieren, denn



Bildreihe 2: Eine Mitnahme mit der rechten Außenseite wird angetäuscht, dann der Ball nach links mitgenommen.

nur du hast die Macht, darüber zu entscheiden, wohin sich der Ball bewegt.

Der Gegenspieler hat so den Nachteil, immer erst verzögert etwas gegen deine Positionswechsel unternehmen zu können. Dies kannst du mit einem schnellen und überraschenden Richtungswechsel ausnutzen. Ein schneller Antritt ist dabei von großer Bedeutung, damit der Zeitvorsprung möglichst groß wird. *Speeding* ist ein starkes Trickmittel gegen konditionell unterlegene Gegenspieler, da sie einem schnellen Richtungswechsel nur schwer folgen können.

Faking

Das zweite Trickmittel ist *Faking*. Beim *Faking* täuschst du durch Körper- oder Ballbewegungen eine Mitnahme des Balls zu einer Seite, der *Fakeside*, an und überläufst den Gegenspieler dann auf der anderen Seite (vgl. Bildreihe 2). Der Abwehrmechanismus, den du dir beim *Faking* zu nutze machst, ist, dass der Gegenspieler versucht, deine Bewegungen vorauszusehen. Dieses Verhalten ist eine Folge aus der ‚Verdammnis zu reagieren‘. Um schneller stören zu können, antizipiert er dei-

nen Laufweg und bewegt sich, sobald er zu wissen meint, wohin du den Ball als nächstes führen willst. Durch Scheinbewegungen, mit denen du einen Richtungswechsel vortäuscht, kannst du den Gegenspieler dazu verleiten, eine eigentlich unnötige Abwehrbewegung durchzuführen. Dadurch nimmt er Geschwindigkeit zur Fakeside auf und kann so schlechter in die Richtung beschleunigen, in die der Ball schließlich mitgenommen wird. Dies verschafft dir einen Zeitvorsprung und genügend Platz, um ihn einfach zu überlaufen.

Damit der Gegenspieler auf das *Faking* hereinfällt, muss die Täuschbewegung natürlich überzeugend sein. Sie sollte deshalb nicht nur mit dem Fuß, sondern mit dem ganzen Körper ausgeführt werden. Am besten drehst du auch den Kopf zur Fakeside, damit der Gegenspieler zusätzlich durch die Blickrichtung getäuscht wird.

Das Schwierigste beim *Faking* ist das Timing. Zum einen der richtige Moment zur Eröffnung der Täuschbewegung, zum anderen die Geschwindigkeit, mit der die Täuschbewegung durchgeführt wird. Die Täuschung sollte nicht zu früh eröffnet werden, da der Gegenspieler sich sonst schnell wieder stellen kann und zudem zu erhöhter Wachsamkeit animiert wird. Sie darf aber auch nicht zu

FACE

2

FACE

TRIX

CrossHeel SplitShift



Beim CrossHeel SplitShift führst du den Ball in einem Side Run nach rechts, dann spielst du ihn mit der rechten Hacke vor dem Körper nach links,



drehst dich blitzschnell rechtsherum zur linken Seite und nimmst den Ball wieder an.

Der CrossHeel SplitShift ermöglicht dir ein sehr schnelles Shiften. Das rechte Bein sollte nach dem Kick sofort die Drehbewegung des Körpers einleiten, um so explosiv dem Ball hinterher zu beschleunigen. Der CrossHeel SplitShift ist der

Schönste der SplitShifts und stylemässig ein absolutes Highlight. Erlerne und zeige ihn und du kannst dir sicher sein, eine Menge Respekt auf dem Platz zu bekommen.

Outside Stepover 2 Switch Outside-Inside Shift



Beim Outside Stepover 2 Switch Outside-Inside Shift führst du den Ball leicht nach rechts und zeigst den Außenseitübersteiger. Dann spielst du den Ball mit der linken Außenseite (Switch) nach links



und sofort mit der Innenseite wieder nach rechts und gehst am Gegenspieler vorbei

Der Outside Stepover 2 Switch Outside-Inside Shift ist eine megastyliche Stepover Combo. Dabei täuschst du dem Gegenspieler zunächst einen Richtungswechsel nach rechts vor, beim zweiten Faking wird der Richtungswechsel nicht nur angetäuscht, sondern der Ball tatsächlich gespielt. Der Gegenspieler fällt daher noch leichter darauf

herein. Der Trickstyle ist jedoch nicht einfach zu spielen, denn du musst den *Outside-Inside Shift* (vgl. S. 134), der ohnehin ein anspruchsvoller Trick ist, auch mit dem linken Fuß beherrschen. Hast du ihn im Repertoire, kannst du diese Stepover Combo gut als *Folgetrick* auf den *Outside Stepover 2 Switch Outside Shift* (vgl. S. 164) einsetzen.

SIDA

2

SIDA

TRIX

SideHeel CutShift (SS)



Den SideHeel CutShift eröffnest du auf der Saveside. Du drehst dein rechtes Bein seitlich nach außen und kickst den Ball mit der rechten Hacke



hinter dem Körper nach links, du drehst dich dem Ball hinterher und ziehst am Gegenspieler vorbei.

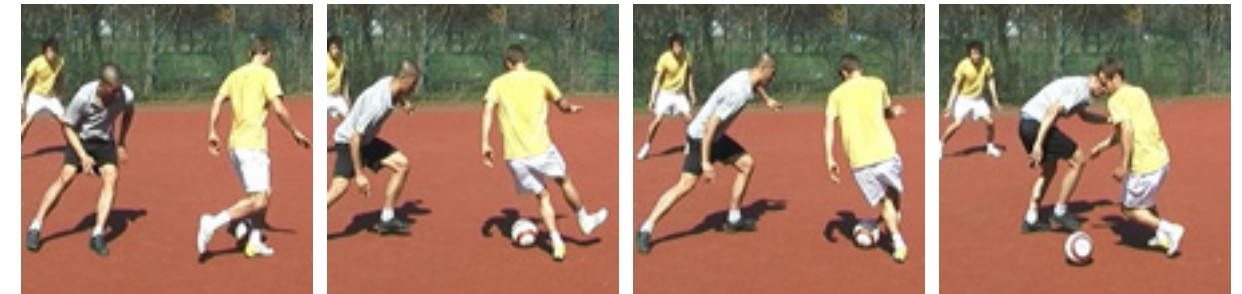
Mit dem SideHeel CutShift kannst du den Ball sehr überraschend und weit nach innen kicken. Da der Ball auf der Saveside geführt wird, kann er sicher und für den Gegenspieler verdeckt zur CutSide

gespielt werden. Der SideHeel CutShift ist einer der besten CutSide Bypasses und kommt bei Top Speed besonders stylisch.

Stroke Split-CrossHeel Stop&Go (WS)



Beim Stroke Split-CrossHeel Stop&Go führst du den Ball auf der Weakside. Du ziehst den Ball mit der rechten Sohle hinter dem Körper in die Gegenrichtung und drehst dich linksherum um.



Dann kickst du den Ball mit der rechten Hacke vor dem Standbein wieder nach vorne und drehst weiter linksherum zur GoSide.

Der Stroke Split-CrossHeel Stop&Go ist sehr schnell spielbar. Du drehst dich dabei einmal um die eigene Achse und nutzt die Drehkraft zum schnellen

Abstoppen und wieder Beschleunigen. Der Stroke Split-CrossHeel Stop&Go ist ein megastylisher Trick und es macht viel Spaß, ihn zu spielen.

BACK

2

FACE

TRIX

180° Tunnel



Beim 180° Tunnel stoppst du den Ball mit der rechten Sohle und ziehst ihn dann blitzschnell durch die Beine des Gegenspielers in die Gegenrichtung.

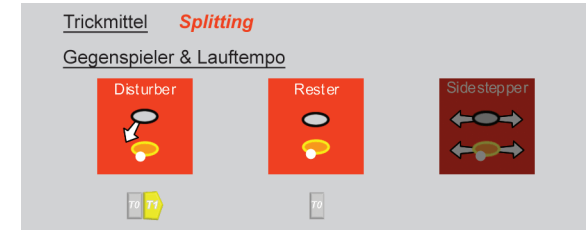


Du drehst dich rechtsherum um, gehst auf der rechten Seite am Gegenspieler vorbei und beschleunigst zum Ball.

Der 180° Tunnel ist ein fetter Style. Er ist jedoch etwas riskant, da du den Gegenspieler bei der Ausführung der Technik nicht sehen kannst. Schaffst du es, den Ball zwischen den Beinen des Gegenspielers hindurch zu ziehen, läuft er herrlich ins

Leere. Schon beim Spielen des Balls, beschleunigst du in die Gegenrichtung und ziehst blitzschnell am Gegenspieler vorbei. Da du dich auf ihn zudrehst, musst du allerdings aufpassen, dass du nicht von ihm umgerempelt wirst.

Front Flip 2 Switch Overhead Heel Kick



Beim Front Flip 2 Switch Overhead Heel Kick ziehst du den Ball mit der rechten Sohle auf den linken Spann und schleuderst ihn vor dir nach oben.



Du drehst dich linksherum um, kickst den Ball mit der linken Hacke (Switch) über dich und den Gegenspieler hinweg und überläufst ihn.

Der Front Flip 2 Switch Overhead Heel Kick ist ein schwieriger, aber megastylischer Trick, den nur wahre Könner drauf haben. Mit dem Front Flip beförderst du den Ball schnell in die Luft. Ihn dann mit der

linken Hacke zu treffen, ist nicht ganz einfach, da man ihn beim Kick nicht mehr sieht. Du musst die Technik daher gut einstudieren, um sie auch im Spiel zeigen zu können.

Das Spiel in einer neuen Dimension

Das Interesse am technik- und styleorientierten Fußball hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. Denn Fußball ist mehr als Kampf und Kondition, **Fußball ist vor allem auch Kunst**. Das vorliegende Buch lenkt den Fokus auf dieses bislang oft vernachlässigte Element des Spiels und erschließt den komplexen Bereich der Fußballtechniken. Mit einem revolutionären Konzept weist es den Weg zum perfekten Spiel, dem **Kingstyle**.

Einen Meister des Spiels erkennt man unter anderem daran, dass er über raffinierte Auspieltricks verfügt. Diese wurden in ihrer Vielfalt bisher nicht erfasst. Dem Autor ist es gelungen, **das Geheimnis der Tricktechniken** zu ent-

schlüsseln. Mit eingängigen Begriffen baut er eine umfassende und systematische Terminologie auf und zeigt die Fußballtechnik aus einem ungeahnten Blickwinkel.

Über 250 verschiedene Auspieltechniken werden beschrieben und anhand von Bildreihen illustriert. Die Darstellung bleibt aber nicht bei der Beschreibung einzelner Tricktechniken stehen, sondern liefert darüber hinaus wertvolle Erkenntnisse für ihre **Anwendung in konkreten Spielsituationen**.

Wer die FUSSBALL TRIX gelesen hat, wird den Fußball mit anderen Augen sehen. Selbst Könnern finden hier noch Anregungen zur Perfektionierung ihres Spiels. Dieses Buch schafft ein neues Bewusstsein für den Fußball und ist **ein Muss für jeden Freund der Fußballkunst**.

Spiegel Online „Die Geburtsstunde eines neuen Fußball-Alphabets“
Stuttgarter Zeitung „Ein Nachschlagewerk für Dribbelkünstler“
mcalcio.com „The Football Tricks Bible“



STREETSPOT

... im Internet auf www.streetspot.net

KINGSTYLE
#FOOTBALL

ISBN 978-3-9811922-3-0

