

# BRUSTANNAHME IM FUßBALL



## Übersicht

- **Brustannahme im Fußball**
  - Allgemeine Information
  - Körperhaltung und Ballkontrolle
- **Arbeitsmaterial**
  - Brustannahme seitlich (1)
  - Brustannahme frontal (2)
- **Videos**
  - Brustannahme seitlich (1)
  - Brustannahme frontal (2)
- **Quellenverzeichnis**

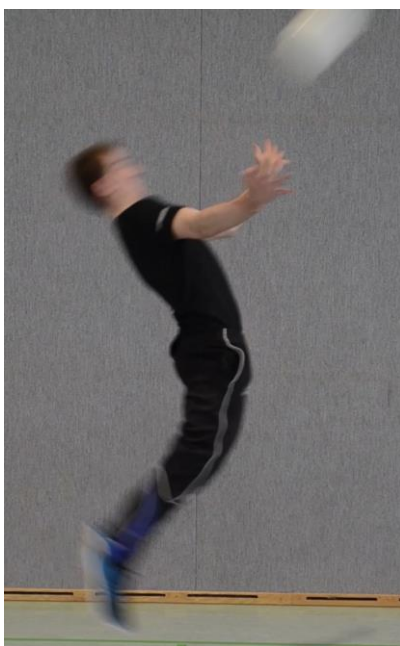
## Brustannahme im Fußball

### Allgemeine Information

Die Ballannahme mit der Brust ist technisch schwierig und wird im Spiel immer dann eingesetzt, wenn genügend Platz zur sicheren Ballkontrolle vorhanden ist. Häufig ist diese Technik mit Ängsten verbunden und gerade die Fußballerinnen haben damit manchmal Probleme. Die Spieler werden langsam an die Technik der Brustannahme herangeführt, ähnlich wie beim Kopfball. Bei den ersten Annahmen mit der Brust können Schmerzen auftreten. Damit sich keine Blockade entwickelt, ist es ratsam die ersten Versuche mit leichten Bällen oder sogar Schaumstoffbällen durchzuführen. Zum Erlernen der Technik sollen die Spieler sich die Bälle durch leichtes Hochwerfen selbst vorlegen, dann die Wurfhöhe steigern und weiterführend zugeworfene Bälle aus unterschiedlichen Höhen verarbeiten. Im nächsten Schritt wird der Ball als Pass geschlagen und Brustannahmen im Sprung ausgeführt. Kombiniere die Ausführung der Technik mit Ballmitnahmen zum Torschuss und ins Dribbling.



### Körperhaltung und Ballkontrolle



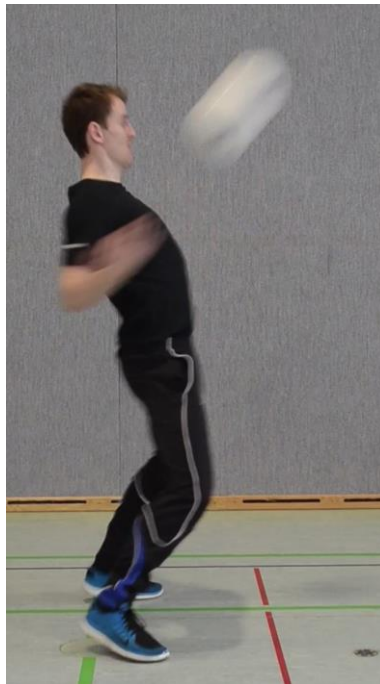
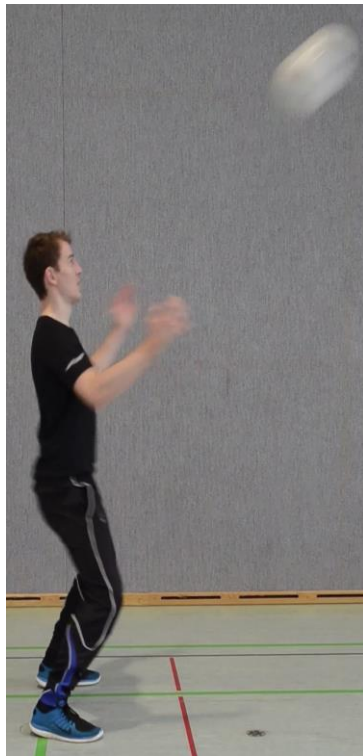
- Den Ball mit den Augen fixieren
- Die richtige Position zum Ball einnehmen, leichte Schrittstellung, etwas gebeugte Knie
- Arme etwas angewinkelt, seitlich leicht heben
- Schultern zurückziehen, dadurch wird eine große Brustfläche erzeugt
- Die Brust befindet sich im leichten mittleren Winkel unter dem Ball
- Prallt der Ball auf die Brust wird diese elastisch nach hinten bewegt und der Ball wird abtropfen gelassen
- Der Ball wird nun auf dem Rasen kontrolliert gespielt



1

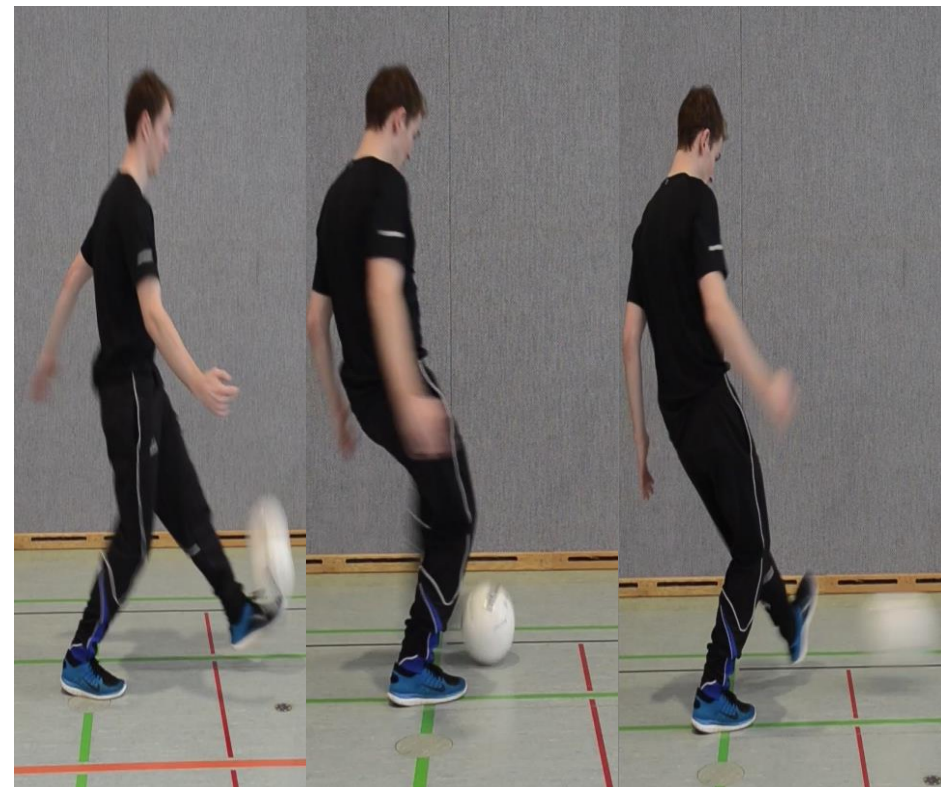
## Brustannahme seitlich

Beine leicht über Schulterbreite für einen sicheren Stand. Knie sind leicht gebeugt.



Beobachte genau die Flugkurve des Balles und baue eine Bogenspannung auf! Der Ball wird kurz mit der Brust gestoppt.

Lösen der Bogenspannung. Der Ball wird mit der Oberseite des Fußes angenommen und kann nun gezielt und kontrolliert weiter gespielt werden. ▶  1





2

## Brustannahme frontal

**Fixiere mit deinem Blick den Ball und öffne die Brust! Erzeuge eine leichte Bogenspannung! Füße schulterbreit!**



**Lösen der Bogenspannung. Der Ball wird mit der Oberseite des Fußes angenommen und kann nun gezielt und kontrolliert weiter gespielt werden. ▶**



**Schnelles zurücknehmen der Brust und lösen der Bogenspannung beim Kontakt mit dem Ball! Den Ball "abtropfen" lassen.**

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Deutscher Fußballbund	Talentförderung	Frankfurt	2002	phillipka

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Fabian Groß

### Video

Nummer	Urheber
1-2	Philipp Liel, Dennis Penk

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Fabian Groß/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz