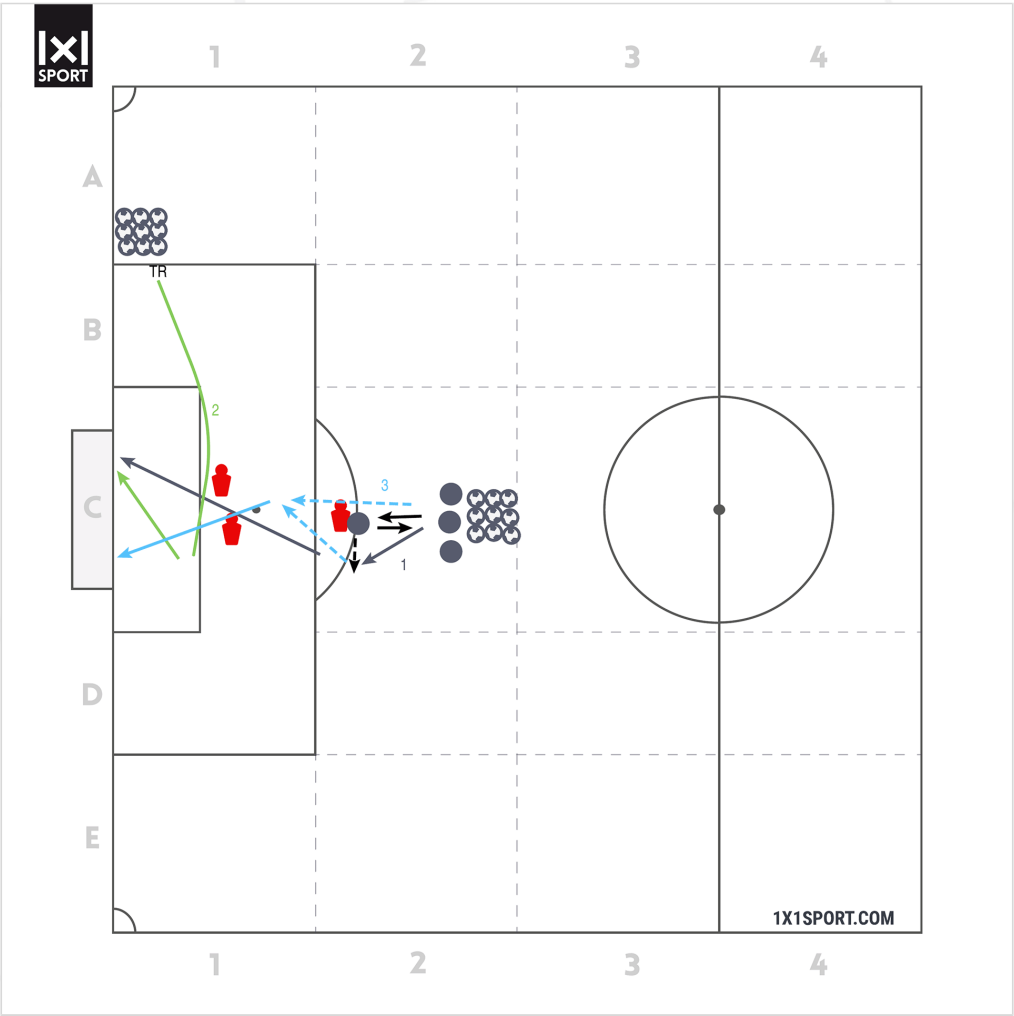
Online-Kurs: Stürmer Coaching

Baller Balla



Die Übung **„Baller Balla“** kombiniert zwei typische Spielsituationen, die jeder Stürmer im Strafraum beherrschen muss: einen **gezielten Abschluss nach einem Klatschball** und im Anschluss eine **Flankensituation,** bei der das **Einlauf- und Boxverhalten** geschult wird. Die Spieler stehen vor der Aufgabe, **zwei Aktionen in Folge mit maximaler Klarheit, Dynamik und Zielstrebigkeit** umzusetzen – genau wie in einem echten Spielverlauf mit zweiter Welle oder Ballgewinn.

Aufbau

Die Übung „Baller Balla“ findet komplett im Strafraumbereich statt. Ziel ist es, zwei aufeinanderfolgende Abschlusssituationen realitätsnah zu simulieren: Zuerst eine Aktion nach einem Klatschball, anschließend eine Flankensituation mit aktivem Einlaufverhalten.

Der Aufbau gliedert sich wie folgt:

- **Ein Dummy** steht zentral am Strafraumrand – er symbolisiert den Gegenspieler bei der ersten Aktion mit dem Rücken zum Tor.

- **Zwei weitere Dummys** befinden sich im Strafraum, versetzt auf Höhe des kurzen und langen Pfostens. Diese stellen passive Gegenspieler dar und dienen als Orientierung für das **Einlaufverhalten bei der Flanke.**
- Ein **Balldepot** befindet sich **zentral vor dem Strafraum,** etwa zwischen Strafraumkante und Mittelkreis, hier wird der erste Ball für den **Klatschball und Anschlussabschluss** bereitgelegt.
- **Ein zweites Balldepot** befindet sich beim Trainer **seitlich auf Höhe der Eckfahne,** leicht ins Feld eingerückt – aus dieser Position wird **die Flanke** nach der ersten Aktion gespielt.

Der Spieler startet aus zentraler Position vor dem Dummy, führt die erste Aktion durch, orientiert sich anschließend Richtung Strafraum und verarbeitet die folgende Flanke mit dynamischem Laufverhalten.

Ablauf

1. Aktion – Klatschball & Abschluss:

- Der Spieler startet mit dem Rücken zum Trainer und spielt einen **Klatschball zurück.**
- Danach löst er sich **seitlich,** wahlweise nach rechts oder links – **diese Entscheidung liegt beim Spieler.**
- Der Passgeber reagiert auf die Bewegung und spielt:
  - **in den Vorderfuß,** wenn der Spieler den Ball aktiv fordert,
  - oder **in den Lauf,** wenn der Spieler Tiefgang andeutet.
- Der Spieler schließt mit dem **ersten oder zweiten Kontakt ab** – je nach Timing und Passqualität.

2. Aktion – Flanke & Einlaufverhalten (Boxverhalten):

- Direkt nach dem ersten Abschluss orientiert sich der Spieler erneut und bereitet sich auf die **Flanke vom Trainer** vor.
- Wichtig: Der Spieler soll sich **im Rücken eines Dummys positionieren** und sein Einlaufverhalten bewusst wählen.
- Zwei Optionen:
  - **Kurzer Pfosten (1):** mit Handzeichen anzeigen, Flanke kommt flach.
  - **Zweiter Pfosten (2):** mit Handzeichen anzeigen, Flanke kommt hoch.
- Der Spieler führt eine **Off-On-Bewegung** durch, also eine kurze Täuschung mit Richtungswechsel, und läuft dann entschlossen in den Raum.
- Der Ball wird möglichst direkt verwertet – **per Innenseite, Vollspann oder Kopfball,** je nach Flankenhöhe.

 Danach rotiert der Spieler, der nächste beginnt mit der Doppelaktion.

Coachingpunkte

- **Klatschball-Entscheidung vorbereiten:** Der Passgeber muss die Bewegung des Spielers lesen – daher sollte die Lösung **klar und früh angezeigt** werden.
- **Erster Kontakt entscheidet:** Bei Pässen in den Lauf muss der erste Kontakt bereits **zielgerichtet zum Abschluss** führen.
- **Abseitslinie beachten:** Die Positionierung vor dem Tiefgang ist entscheidend – immer **auf Höhe oder hinter dem Dummy** starten.
- **Boxverhalten mit Qualität:**
  - Bewegungen **im Rücken des Gegners** beginnen.
  - **Täuschen, anlaufen, Ball fordern** – mit klarem Plan.
  - **Handzeichen einsetzen,** um die gewünschte Flankenhöhe zu signalisieren.
- **Off-On-Bewegung nutzen:** Mit einem Ausfallschritt oder kurzem Abstoppen den Verteidiger „locken" und dann in den freien Raum starten.
- **Abschlussvarianten trainieren:** Direkter Abschluss mit dem starken und schwachen Fuß oder – je nach Flanke – auch mit dem Kopf.