

3. Koordinations- oder Geschicklichkeitsaufgabe stellen

„Gaberln mit einer Klopapierrolle“

Um mit einer Klopapierrolle zu „gaberln“ und vielleicht sogar noch einen Übersteiger in der Luft einbauen zu können, muss man sich vorerst einige Fertigkeiten aneignen.

Die Grundvoraussetzung ist, dass man mit Hilfe der beiden Beine einen Ball in der Luft halten kann. Wem das schon schwer fällt, kann es anfangs auch mit einem Luftballon probieren und sich erst dann dem Fußball widmen. Das „Gaberln“ ist in meinem Fall schon fast selbstverständlich, da ich es in meiner Freizeit oft trainiere und in kurzen Pausen während meines Fußballtrainings ausprobiere.

Der nächste Schritt wäre, eine Klopapierrolle zu nehmen und diese an einer dünnen Schnur zu befestigen. Man nimmt das Ende der Schnur in die Hand, damit die Klopapierrolle ungefähr auf Höhe der Knöchel ist und probiert diese wie einen Ball zu „gaberln“. Der Vorteil an dieser Hilfestellung ist, dass man nicht dauernd die Klopapierrolle aufheben muss, wenn sie runterfällt, und dass man sich an das ungewohnte Material gewöhnen kann. Die Klopapierrolle ist ja nicht rund wie ein Ball und hat auch viel weniger Gewicht, weshalb man erst die Flugkurve beobachten und danach das richtige Timing herausfinden muss.

Wenn man allmählich ein Gefühl für die Rolle entwickelt hat und nur noch selten mit der Hand eingreifen muss, damit das Klopapier nicht wegfliegt, kann man die Schnur entfernen und es ohne probieren.

Das wichtigste an dieser Geschicklichkeitsübung ist, dass man nicht verzweifelt und nicht aufgibt. Motivation und Ausdauer sind für das Gelingen der Übung entscheidend. Man muss ständig die Konzentration hochhalten, denn wenn man die Rolle einmal nicht gut genug beobachtet, dreht sie sich womöglich anders als erwartet und sie fällt zu Boden.