

## GLOSSAR

# FREESTYLE-FUSSBALL

*Freestyle-Fussball* ist die Kunst, Tricks mit einem Fussball zu vollführen. Die historischen Wurzeln der Sportart liegen im asiatischen Kulturraum und lassen sich auf über 2000 Jahre zurückdatieren. Ein weiterer historischer Vorläufer des modernen *Freestyle-Fussball* war die Zirkusartistik im 19. Jahrhundert, die Kunststücke mit dem Ball in ihr Programm integrierte. Konkretisiert und popularisiert hat sich die moderne Form der Sportart jedoch erst ab den 1980er Jahren durch den argentinischen Fussballprofi Diego Maradona, ehe *Freestyle-Fussball* dann ab den 2000ern durch medienwirksame Kampagnen des Sportartikelherstellers Nike mit Fussballprofis wie Ronaldinho und dem Internet der finale Durchbruch gelang. Ab diesem Zeitpunkt lässt sich eine deutliche Differenzierung an Tricks und Styles beobachten.

In den offiziellen Richtlinien der *World Freestyle Football Association* (WFFA) werden folgende sechs übergeordnete Trickkategorien aufgeführt:

- a) **Lowers/Lower Body Tricks:** Tricks, die mit den Füßen oder Beinen im Stehen ausgeführt werden.
- b) **Uppers:** Tricks mit dem Oberkörper oder Kopf.
- c) **Sitdowns:** Tricks, die auf dem Boden sitzend ausgeführt werden. Bei manchen Tricks legen sich die Spieler\*innen auch auf den Rücken und heben die Beine in die Luft.
- d) **Transitions:** Tricks, die die Verknüpfung zweier übergeordneter Trickkategorien ermöglichen.
- e) **Acrobatics:** Akrobatische Tricks (z.B. *Backflips, Handstand*), die den Ball in den Bewegungsablauf miteinbeziehen.
- f) **Ground Moves:** Tricks, bei denen der Ball am Boden bleibt.

## Abdullah Trick

*Sitdown*, der nach dem legendären niederländischen Freestyle-Fussballer Abdullah Nahia benannt ist. Bei diesem Move wird der Ball seitlich zwischen Ferse/Wade und Po geblockt und dann geschickt an das andere Bein weitergegeben, von wo der Ball wieder in die Luft befördert wird.

## Around The World (ATW)

*Lower Body Trick*, bei dem der Ball vom Fuss in die Luft gespielt und dann vom selben Fuss direkt umkreist wird, ehe er auf diesem Fuss auch wieder landet. Man unterscheidet zwischen *Inside ATW* und *Outside ATW*, je nachdem in welche Richtung der Fuss den Kreis schlägt.



## GLOSSAR

# FREESTYLE-FUSSBALL

## Bewertungskriterien

Freestyle-Fussball-Wettbewerbe finden in Form von *battles* zwischen Spieler\*innen statt. In offiziellen Wettkämpfen wird eine Freestyle-Fussball-Kür gemäss der WFFA-Richtlinien nach den folgenden Kriterien bewertet:

- **Schwierigkeit** (*difficulty*): technische Schwierigkeit der gezeigten Tricks; Fähigkeit, durch Tricks oder Style auf die Darbietung des Gegners zu reagieren
- **Vielseitigkeit** (*allround*): Fähigkeit, alle Trickkategorien auszuführen
- **Originalität** (*originality*): Individualität der gezeigten Tricks durch einen einzigartigen Style; neuartige und kreative Tricks und Trick-Kombinationen
- **Ausführung** (*execution*): technisch saubere und stilvolle Ausführung der Tricks; Fluss (*flow*) der Bewegungen; Harmonie der Tricks mit der Musik (*musicality*)
- **Kontrolle** (*control*): Generelle Fähigkeit, den Ball zu kontrollieren und fehlerfrei zu spielen

Massgeblich bei der Bewertung ist beim *Freestyle-Fussball*, dass keine perfekt einstudierten Choreografien dargeboten werden sollen, sondern situativ und interaktiv auf die Darbietung des Gegners reagiert werden soll (*battle* ≠ *routine*).

## Blocks

*Lower Tricks*, bei denen der Ball zwischen den Beinen, Füssen oder Bein und Fuss eingeklemt („gecatcht“) wird (z.B. *Hamstring Catch*).

## Butt Kill

Lustiger *Lower Move*, bei dem der Ball mit dem Gesäss gestoppt wird.

## Cross-Leg

*Sitdown*, bei dem der Ball nach einer Flugphase mit den Aussen-seiten der beiden Füsse gefangen wird. Die Beine müssen hierfür übereinandergeschlagen werden.

## Crossover

Trick, bei dem der Ball in die Luft angeschossen und dann während der Flugphase mit dem Bein des gleichen Fusses umkreist wird. Anschliessend nimmt der Fuss des Standbeins den Ball an. Kann als *Lower* und *Sitdown Trick* ausgeführt werden.



## GLOSSAR

# FREESTYLE-FUSSBALL

## Finger Spin

*Upper Move*, bei dem der Ball mit viel Spin angeworfen wird und dann auf einem Finger (meistens dem Zeigefinger) aufgefangen und rotieren gelassen wird. Kommt ursprünglich aus dem Basketball.

## Flick-Ups

Tricks der Kategorie *Transitions*, mit dem Ziel, den Ball vom Boden hochzunehmen, wodurch von *Ground Moves* zu *Lowers* oder *Uppers* gewechselt werden kann. Für *Flick-Ups* können verschiedene Bereiche des Fusses und verschiedene Techniken angewendet werden.

### Drag Flick

Mit der Sohle des einen Fusses wird der Ball auf die Pieke des Standbeins gezogen. Damit der Ball nach oben springt, muss das Standbein dem Ball entgegen rutschen und unter den Ball „schaufeln“.

### slap

Beim *Slap* wird der Ball zwischen den Beinen eingeklemmt und dann so geführt, dass er an der Aussenseite des Standbeins hochgezogen werden kann. Anders als andere *Flick-Ups* kann der *Slap* auch direkt aus dem Jonglieren ausgeführt werden.

### Two-Feet Flick-Up

Der Ball wird zwischen den Füßen eingeklemmt und durch einen Sprung in die Luft gebracht. Wahlweise kann der Ball vor, hinter oder seitlich vom Körper losgelassen werden.

## Freestyle-Ball

Freestyle kann mit jedem Fussball gespielt werden. Einige Freestyler\*innen schaffen sich jedoch mit der Zeit besondere Freestyle-Bälle an, die von den Materialeigenschaften besser auf die Anforderungen von *Freestyle-Fussball* ausgelegt sind (je nach Trickvorlieben z.B. mehr Grip oder geringeres/grösseres Gewicht). Standardgrösse ist die Ballgrösse 5 (Ø 68–70 cm). **Tipp:** Da Herstellung und Transport von Fussbällen sehr belastend für unsere Umwelt (Stichwort „Leder“) und ressourcenintensiv sind (ca. 80% aller Fussbälle stammen aus Pakistan und



## GLOSSAR

# FREESTYLE-FUSSBALL

müssen extra nach Europa importiert werden<sup>1</sup>), empfiehlt es sich, sehr sorgsam mit dem Ball umzugehen, damit dieser lange hält – das schont auch den Geldbeutel.

## Juggling (dt. Jonglieren)

Tricks, bei denen der Ball mit einem Körperteil jongliert wird. In der Grundversion des Jonglierens wird der Ball meist abwechselnd mit beiden Füßen hochgehalten (= *Lower Body Trick*). Alternativ lässt sich die Grundvariante auch als *Sitdown* durchführen, was jedoch mehr technische Finesse erfordert.

### Head Juggles

*Upper Jonglier-Variante*, bei der der Kopf zum Jonglieren benutzt wird.

### Shoulder Juggles

*Upper Jonglier-Trick*, bei dem der Ball mit der Schulter jongliert wird.

## Knee Pop

In der Ausgangsposition dieses *Sitdowns* ist der Ball zwischen den angewinkelten Knien eingekeilt. Durch ein ruckartiges Ausstrecken eines der Beine löst sich der Ball aus der Verkeilung. In der kurzen Flugphase des Balles wird das ausgestreckte Bein unter den Ball geführt und dann wieder leicht angewinkelt, wodurch der Ball nach oben gestossen wird.

## Leg Catch

Einsteigerübung zum Lernen von *Sitdowns*, bei der der Ball eingeklemmt zwischen beiden Füßen angeworfen und wieder in der Ausgangsposition gefangen wird (demgemäss ist der Trick gleichzeitig ein *Block*).

## Panna

Eine entfernt mit *Freestyle-Fussball* verwandte Sportart, bei der sich zwei Spieler\*innen im Duell gegenüberstehen mit dem Ziel, den Gegenspieler oder die Gegenspieler\*in zu tunneln. Viele der *Ground Moves* werden auch im *Panna* angewandt.

<sup>1</sup> Fussball und Nachhaltigkeit. Hrsg. v. Landesanstalt für Umwelt, Messungen und Naturschutz Baden-Württemberg. Karlsruhe 2014.



**GLOSSAR****FREESTYLE-FUSSBALL****Roll Down**

Übung für *Sitdown*-Anfänger, bei der der Ball eingeklemmt zwischen beiden Füßen mit nach oben ausgestreckten Beinen losgelassen wird. Der Ball rollt dann über Beine und Oberkörper und kann abschliessend mit den Händen gefangen werden.

**Ruse Touch**

*Ground Move*, bei dem der Ball schräg hinter das Standbein und dann wieder in die Ausgangsposition geführt wird. Heutzutage ein vor allem im *Panna* beliebter Trick.

**Shirt Catch**

*Upper Move*, bei dem der Ball unter dem T-Shirt gefangen wird. Eignet sich perfekt, um eine Freestyle-Performance abzuschliessen.

**Stalls**

Alle Moves, bei denen der Ball mit einem oder mehreren Körperteilen gefangen bzw. balanciert wird.

**Foot Stall**

*Lower Body Trick*, bei dem der Ball zwischen Schienbein und Fuss eingekeilt wird.

**Head Stall**

Bei dieser *Uppers* Stall-Variante wird der Ball auf der Stirn balanciert.

**Neck Stall**

*Uppers* Trick, bei dem der Ball zwischen Hinterkopf und oberem Rücken eingekeilt wird, wodurch der Ball - scheinbar auf dem Nacken - ruhen kann.

**World Freestyle Football Association**

Der grösste internationale Freestyle-Football-Verband mit Mitgliedern in 106 verschiedenen Ländern. Der 2017 gegründete Verband betreut das offizielle Freestyle-Fussball-Rankingsystem, veranstaltet regelmässige Events und konzipiert international geltende Wettkampfrichtlinien. Bekanntester Botschafter des Verbands ist der ehemalige brasilianische Fussballprofi Ronaldinho.



## GLOSSAR

**FREESTYLE-FUSSBALL****X-Touch**

*Ground Move*, bei dem der Ball mit der Sohle (des rechten Fusses) diagonal geführt wird, sodass die Beine ein „X“ bilden – mit dem ballführenden (rechten) Fuss vorne. Vom Aussenriss (des rechten Fusses) wird der Ball dann nach diagonal zum anderen (linken) Fuss gespielt, dieser dreht sich (gegen den Uhrzeigersinn), sodass der Ball mit der seitlichen Hacke zurückgespielt werden kann.

