

FT360

*We take your First Touch to
the next level!*

***Drill-Flipbook
für Coaches***

Inhalt

Allgemeines zum Circle

Das MILE-Prinzip

Basic Drills

Basic Drill 1 - FT eng

Basic Drill 2 - FT weit

Basic Drill 3 - FT Auftakt

Basic Drill 4 - hohes Zuspiel

Basic Drill 5 - Mehrfachakt. hohes Zuspiel

Basic Drill 6 - Mehrfachakt. - FT h. Standbein

Games

Game 1 - Passduell

Kontakt



Los geht's!



○ Allgemeines zum Circle

Feuerresistent Bfl - S1 entspricht B1/Q1

Gesamthöhe: 5 mm

Struktur: Getuftet 1/10" Velour

Rückenausstattung: hochdichter Latex frei von PVC

Gesamtgewicht: 1450 g/m²

Trittschallverbesserungsmaß: 25 DB



Da unser FT-Circle nach Herstellerangaben auf der Rückseite mit einem Naturprodukt sowie mit nachhaltigen Materialien (100% Latex und frei von PVC) verarbeitet wurde, kann sich bei glatten Untergründen (Parkett, Vinyl, Laminat, etc.) beim Entfernen des FT-Circles und vorheriger starker Belastung eine glatte Stelle gebildet haben. Dies kommt daher, dass der Effekt zwischen Untergrund und Rückseite wie bei einer Politur sich auswirken kann.

○ Transport

Die FT-Circle sollten nie geknickt oder gar gefaltet werden, sondern immer in der Weise eingerollt werden, dass die Rückseite außen zu sehen ist. Das sorgt dafür, dass die FT-Circle beim Transport gegen Dreck und Schmutz und sonstige Beschädigungen geschützt ist.

○ Lagerung

Kühl, trocken und liegend lagern. Bei einer sauberen Umgebung (Lagerfläche) können die FT-Circle so eingerollt werden, dass die sichtbare Oberfläche außen zu sehen ist. Somit liegen die FT-Circle beim der nächsten Benutzung schneller aus und die Ränder zeigen nicht nach oben. Eine weitere Variante zur Lagerung der FT-Circle ist, diese aufeinander zu stapeln. Alle zwei Monate sollten die verwahrten und nicht genutzten FT-Circle abgesaugt und auf Schädlinge überprüft werden.

Die FT-Circle dürfen vor dem Lagern weder feucht noch nass werden!

○ Reinigung

Trocken- sowie Nassreinigung mit einem Staubsauger kann täglich erfolgen. Bei erforderlicher Grund- und Tiefenreinigung sowie Desinfektion sind Fachfirmen zu beauftragen. Gerne können wir hier auf der Suche unterstützen.

Das MILE-Prinzip 1/2

Der Weg zu **FIRST TOUCH MASTERY**

Jede Aktion in Ballbesitz beginnt mit einem First Touch. Die Entwicklung dieses Skills bildet die Basis deines Spiels und wird dich deine komplette Fußballerzeit begleiten.

Jede einzelne First Touch Wiederholung und jeder Drill wird anhand von drei Stufen bewertet, wobei das Erreichen der letzten Stufe ein konstant andauernder Prozess sein wird. Dem Ziel, der Stufe 3 **FIRST TOUCH MASTERY**, so nahe wie möglich zu kommen, sollte der tägliche Anspruch für dich als Fußballer sein.

FIRST TOUCH MASTERY bedeutet, dass dein First Touch für Außenstehende auch an deinem schwierigsten Tag einfach und mühelos aussieht. Du hast in jeder Stresssituation absolute Kontrolle über den Ball und lässt es auf dem Platz einfach aussehen.

Das MILE-Prinzip (**M**ake **I**t **L**ook **E**asy)

1. Stufe: Bewegungspräzision

Du schaffst es mit deinem First Touch in den vorgegebenen Zielkorridor und erfüllst somit die Basis-Anforderung.

Dein Zuspieler bestimmt zusammen mit dir, ob die Stufe 1 in diesem Drill erfolgreich erreicht wurde. Jeder First Touch zählt.

2. Stufe: Bewegungsfluss

Du schaffst es mit deinem First Touch in den vorgegebenen Zielkorridor. Dein kompletter Bewegungsablauf ist rund, flüssig und rhythmisch. Du hast volle Kontrolle über den Ball und deine Bewegung. Für den Außenstehenden sieht deine Aktion auf dem Circle einfach und mühelos aus und die Anschlussaktion ist präzise.

Dein Zuspieler bestimmt zusammen mit dir, ob die Stufe 2 in diesem Drill erfolgreich erreicht wurde.

In jeder einzelnen Wiederholung und in jedem kompletten Drill muss das Ziel sein Stufe 2 zu erreichen.

Es geht um deine Entwicklung → gib dich nicht mit gut genug zufrieden.

Das MILE-Prinzip 2/2

Der Weg zu **FIRST TOUCH MASTERY**

3. Stufe:

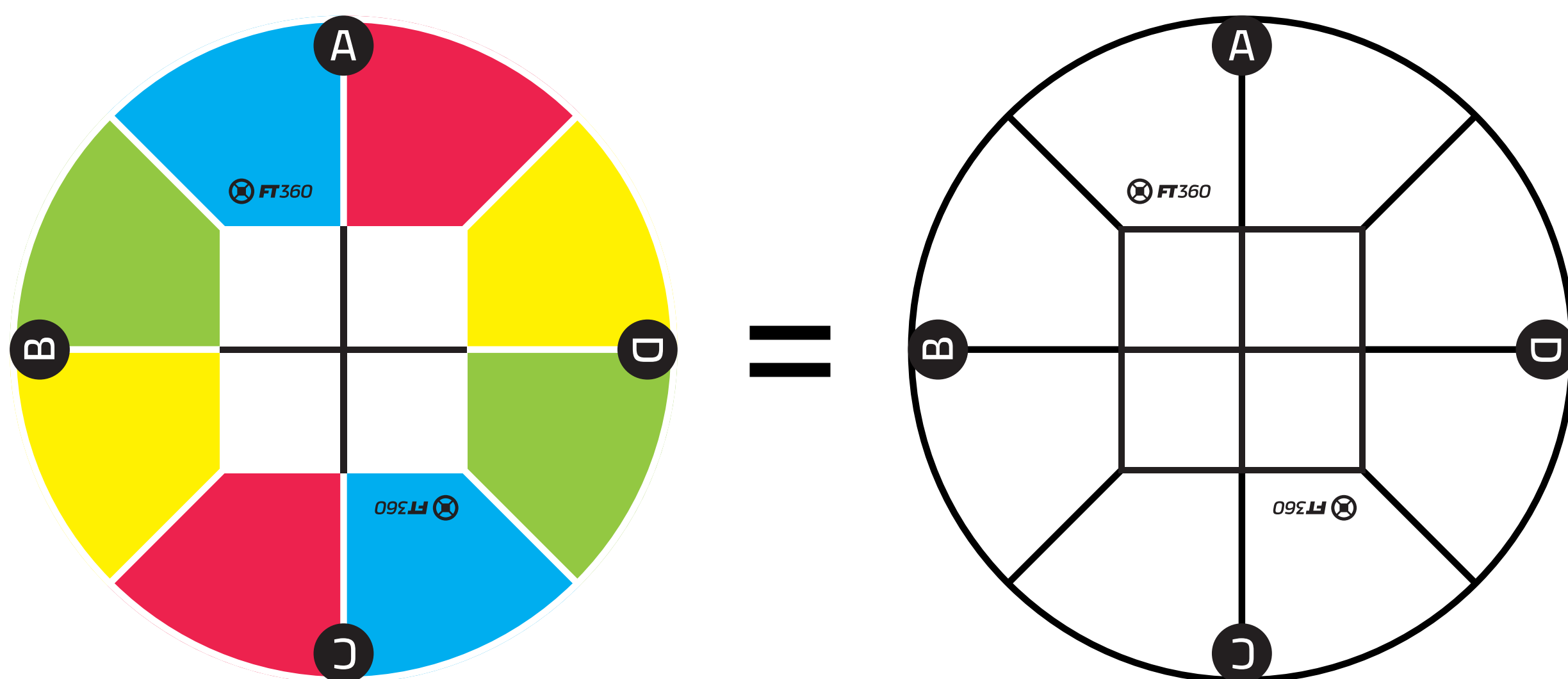
Diese Stufe ist ein lebenslanger Prozess. Dein First Touch und deine Anschlussaktion sind präzise und im perfekten Bewegungsfluss. Dein First Touch sieht auch unter den schwersten Bedingungen leicht aus. Weder Stress, Gegnerdruck, körperliche und mentale Ermüdung können dich davon abhalten den nahezu perfekten ersten Kontakt auszuführen.

Du bist zu einem First Touch Master geworden und hast dein Spiel auf ein neues Level gehoben. Nun geht es darum dieses Level weiter auszubauen und auch weiterhin auf dem Platz konstant abzurufen.

Hindernisse auf deinem Weg zu *FIRST TOUCH MASTERY* :

- Ungeduld → die Fortschritte gehen dir nicht schnell genug und du willst schnell Stufen/Einheiten überspringen,
- Langeweile → sich der Meisterung einer Fähigkeit zu verschreiben bedeuten mehr als 10.000 Trainingswiederholungen ohne Ablenkung, mit höchster Qualität und Aufmerksamkeit auszuführen,
- Fehlende Beständigkeit → widme dem Prozess zur Meisterung deines ersten Kontaktes 2-3 mal die Woche ungeteilte Aufmerksamkeit und lass dich auch nicht an deinen schlimmsten Tagen davon abhalten.

○ Legende



Euer FT-Circle ist in Farben. In diesem Flipbook wird er aus darstellerischen Gründen ohne Farben gezeigt.



Pass



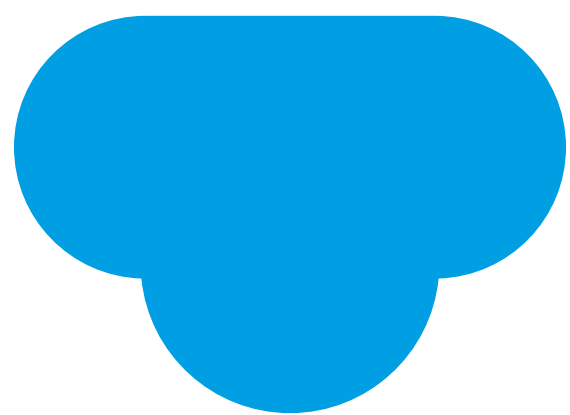
Laufweg



Richtung/Weg des ersten Kontakts



FT-Spieler = der Spieler, dessen FT in dem Drill explizit trainiert wird



Zuspieler

Die Darstellung ist so gewählt, als ob man einen Spieler von oben sieht, d.h. sein Kopf und seine Schultern stellen die Rundungen dar. Dadurch wird deutlich in welcher Relation der Spieler zum Ball und zu den anderen Spielern steht.

Drill 1 - FT eng

1/2

FT-SPIELER

1. Auftakt

keiner

2. First Touch

- freie Fußwahl/Art des FT
- in Korridore eng
- 360°
- FT hinten können mit Abstoppen + Pass zurück gespielt werden

3. Anschlussaktion

Flachpass zurück

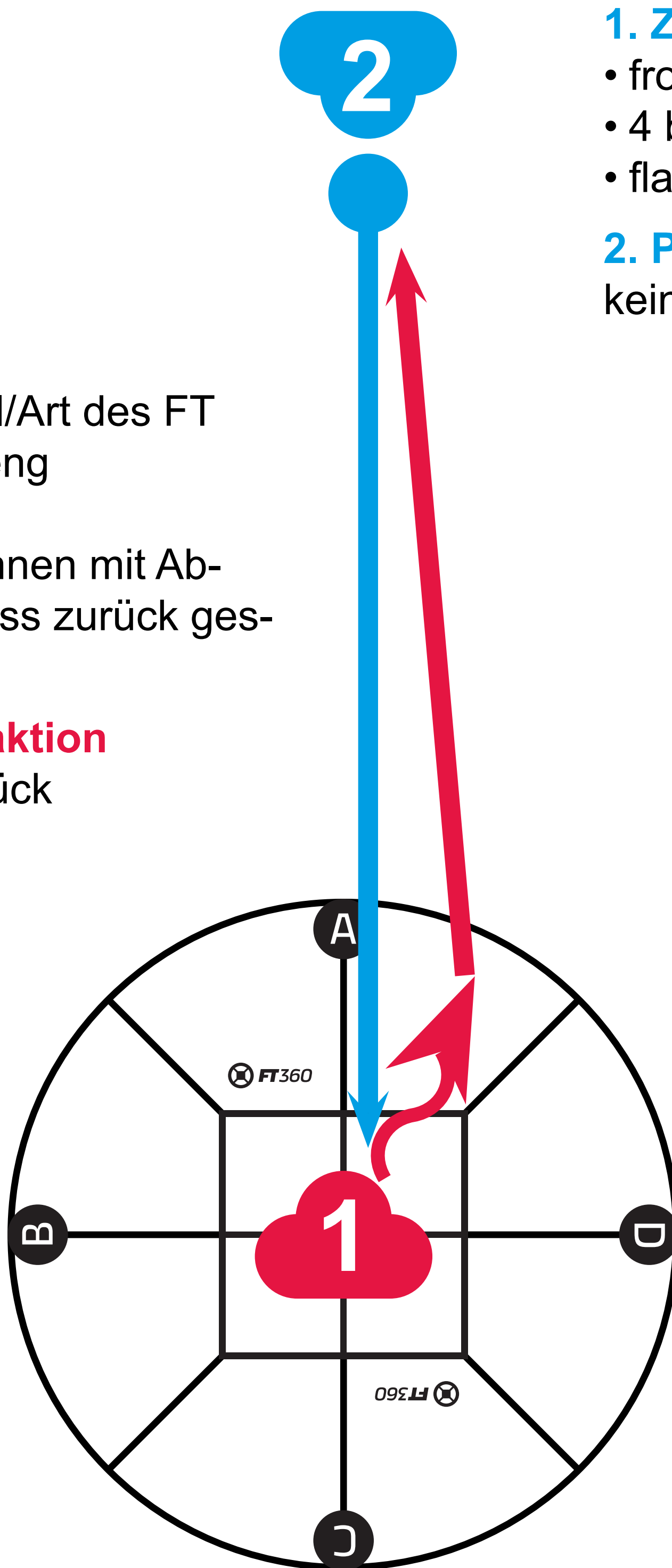
ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 4 bis 6 m
- flach

2. Positionswechsel

keiner



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 2 Runden (im und gegen den Uhrzeigersinn)
- 3 mal geschafft (präzise und flüssig) pro Korridor
- 48 FTs gesamt

Drill 1 - FT eng

2/2

Erklärung:

Der **Zuspieler** spielt den Pass flach aus ca. 4 bis 6 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) ins Startfeld.

Der **FT-Spieler** erhält den Pass im Startfeld. Er nimmt den Ball mit seinem First Touch in den roten, engen Korridor vorne und passt den Ball aus diesem Korridor mit seinem zweiten Kontakt zum Zuspieler zurück. Anschließend spielt er den nächsten Ball mit seinem First Touch in den gelben, engen Korridor vorne, usw. im Uhrzeigersinn (Runde 1). Die Korridore hinten können mit Abstoppen gespielt werden, indem der Ball mit dem 2. Kontakt im Korridor eng abgestoppt und erst mit dem 3. Kontakt zurückgespielt wird.

Die Runde 2 wird gegen den Uhrzeigersinn gespielt.

Jeder Korridor muss 3 mal geschafft sein (= **präzise und flüssig**), bevor der **FT-Spieler** in den nächsten Korridor weitergehen darf.

Gesamtanzahl 48 FTs:

Bei 2 Runden und 3 x 8 First Touches ergibt das einen Drill bestehend aus 48 präzisen und flüssigen First Touches.

Mögliche Progressionen:

- Beschränkung auf einen Fuß (links oder rechts)
- Beschränkung auf einen Fußteil (Innenseite, Außenseite,...)
- Forderndes, schärferes Zuspiel
- Anschlussaktion: Dribbling anstatt Pass
- Speedrunde: So schnell wie möglich 2 Runden nacheinander abspielen -> beste Zeit gewinnt

Mögliche Vereinfachung:

Ball mit dem First Touch im Startfeld festmachen und mit dem zweiten Kontakt in den jeweiligen engen Korridor.

Link zum Video:

<https://youtu.be/4TTk1E0J8cY>

Drill 2 - FT weit

1/2

FT-SPIELER

1. Auftakt

keiner

2. First Touch

- freie Fußwahl/Art des FT
- Zielbereich: FT weit, knapp außerhalb des Circles in Verlängerung des Farbkorridors
- 360°
- FT hinten können mit Abstoppen + Pass zurück gespielt werden

3. Anschlussaktion

Flachpass zurück

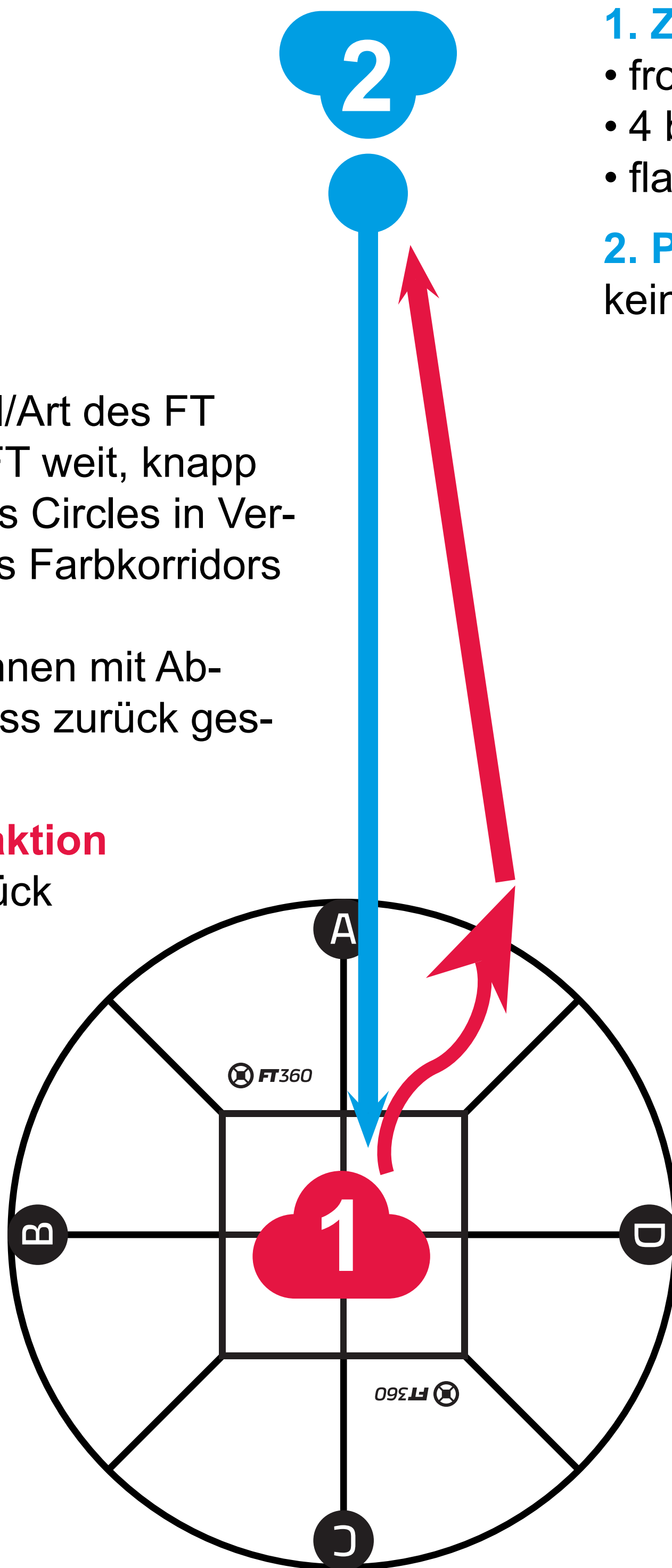
ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 4 bis 6 m
- flach

2. Positionswechsel

keiner



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 2 Runden (im und gegen den Uhrzeigersinn)
- 3 mal geschafft (präzise und flüssig) pro Korridor
- 48 FTs gesamt

Drill 2 - FT weit

2/2

Erklärung:

Der **Zuspieler** spielt den Pass flach aus ca. 4 bis 6 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) ins Startfeld.

Der **FT-Spieler** erhält den Pass im Startfeld. Er nimmt den Ball mit seinem First Touch knapp außerhalb des Kreises in Verlängerung zum roten Korridor vorne und passt den Ball von dort mit seinem zweiten Kontakt zum Zuspieler zurück. Anschließend spielt er den nächsten Ball mit seinem First Touch knapp außerhalb des Kreises in Verlängerung zum gelben Korridor vorne, usw. im Uhrzeigersinn (Runde 1). Die Korridore hinten können mit Abstoppen gespielt werden, indem der Ball mit dem 2. Kontakt knapp außerhalb des Circles abgestoppt und mit dem 3. Kontakt zurückgespielt wird.

Die Runde 2 wird gegen den Uhrzeigersinn gespielt.

Jeder Korridor muss 3 mal geschafft sein (= **präzise und flüssig**), bevor der **FT-Spieler** in den nächsten Korridor weitergehen darf.

Gesamtanzahl 48 FTs:

Bei 2 Runden und 3 x 8 First Touches ergibt das einen Drill bestehend aus 48 präzisen und flüssigen First Touches.

Mögliche Progressionen:

- Beschränkung auf einen Fuß (links oder rechts)
- Beschränkung auf einen Fußteil (Innenseite, Außenseite,...)
- Forderndes, schärferes Zuspiel
- Speedrunde: So schnell wie möglich 2 Runden nacheinander abspielen -> beste Zeit gewinnt

Mögliche Vereinfachung:

Ball mit dem First Touch im Startfeld festmachen und mit dem zweiten Kontakt in den jeweiligen Zielbereich bringen

Link zum Video:

<https://youtu.be/sjv8aFizmjc>



Drill 3 - FT Auftakt

1/2

ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 4 bis 6 m
- flach

2. Positionswechsel

keiner

FT-SPIELER

1. Auftakt

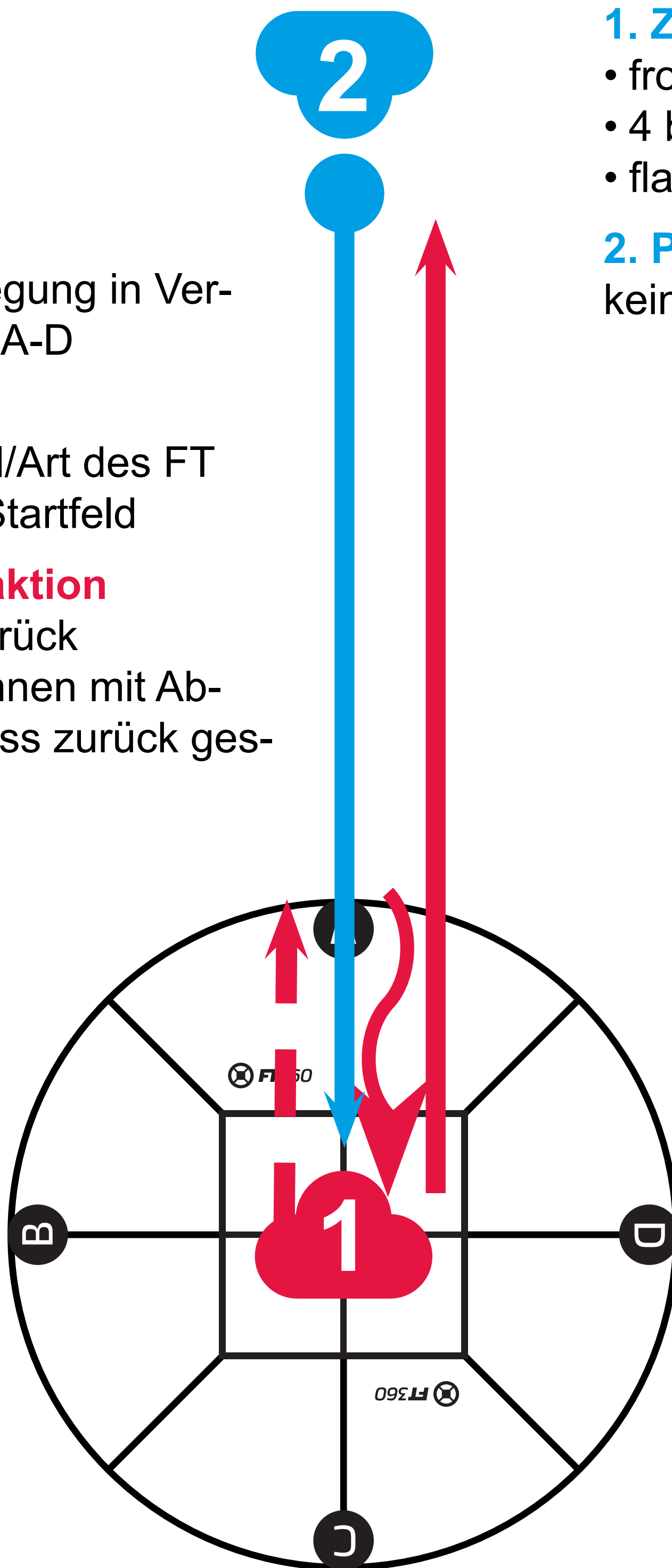
Schnelle Bewegung in Verlängerung von A-D

2. First Touch

- freie Fußwahl/Art des FT
- Zielbereich: Startfeld

3. Anschlussaktion

- Flachpass zurück
- FT hinten können mit Abstoppen + Pass zurück gespielt werden



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 4 x 4 Runden (eine Runde = von A-D ins Startfeld)
- 64 FTs gesamt

Drill 3 - FT Auftakt

2/2

Erklärung:

Der **FT-Spieler** bewegt sich schnellstmöglich vor den Buchstaben A außerhalb des Circles.

Daraufhin spielt der **Zuspieler** den Pass flach aus ca. 4 bis 6 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) auf den **FT-Spieler**.

Der **FT-Spieler** erhält den Pass und nimmt den Ball mit seinem First Touch ins Startfeld mit. Dort stoppt er den Ball ab und passt ihn mit seinem dritten Kontakt zum **Zuspieler** zurück. Anschließend bewegt er sich schnellstmöglich vor den Buchstaben B außerhalb des Circles. Dort erhält er den Pass und nimmt ihn mit seinem First Touch ins Startfeld mit, von dort spielt der den Pass zurück auf den **Zuspieler** usw.

Präzision und **Bewegungsfluss** stehen im Vordergrund.

Gesamtanzahl 64 FTs:

Eine Runde besteht aus den Auftaktbewegungen A-D + insgesamt 4 First Touches pro Auftaktbewegung ins Startfeld. 4 Runden werden nacheinander abgespielt. Danach Partnerwechsel. Jeder Spieler spielt insgesamt 4x 4 Runden.

Mögliche Progressionen:

- Beschränkung auf einen Fuß (links oder rechts)
- Beschränkung auf einen Fußteil (Innenseite, Außenseite,...)
- Forderndes, schärferes Zuspiel
- Speedrunde: So schnell wie möglich 4 Runden nacheinander abspielen -> beste Zeit gewinnt

Mögliche Vereinfachung:

Ball mit dem First Touch festmachen und mit dem zweiten Kontakt in das Startfeld bringen.

Link zum Video:

https://youtu.be/_jP45o8L_Nw

Drill 4 - hohes Zuspiel

1/2

FT-SPIELER

1. Auftakt

keiner

2. First Touch

- Frei aus der Luft
- in Korridore eng
- 360°

3. Anschlussaktion

- Pass aus der Luft
- Ball berührt die ganze Aktion über nicht den Boden

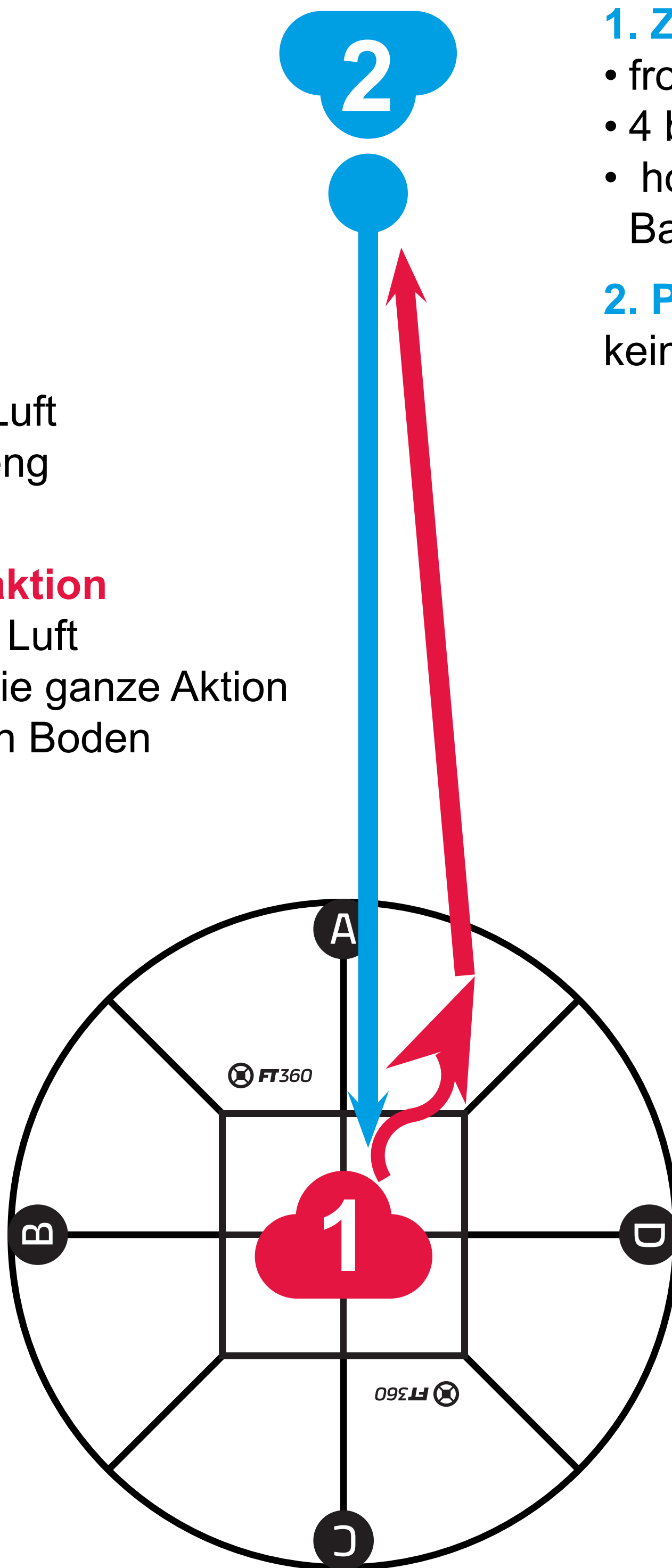
ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 4 bis 6 m
- hoch (Wurf oder Chip Ball)

2. Positionswechsel

keiner



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 2 Runden (im und gegen den Uhrzeigersinn)
- 2 mal geschafft (präzise und flüssig) pro Korridor
- 32 FTs gesamt

Drill 4 - hohes Zuspiel 2/2

Erklärung:

Der **Zuspieler** „chipped“ oder wirft den Ball aus ca. 4 bis 6 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) ins Startfeld.

Der **FT-Spieler** steht bereit im Startfeld und erhält dort das hohe Zuspiel. Er nimmt den Ball aus der Luft mit seinem First Touch in den roten, engen Korridor vorne und passt den Ball aus diesem Korridor mit seinem zweiten Kontakt aus der Luft zum **Zuspieler** zurück. Der Ball berührt nie den Boden. Anschließend nimmt er das nächste Zuspiel mit seinem First Touch in den gelben, engen Korridor vorne mit, usw. im Uhrzeigersinn (Runde 1).

Die Runde 2 wird gegen den Uhrzeigersinn gespielt.

Jeder Korridor muss 2 mal geschafft sein (= **präzise und flüssig**), bevor der **FT-Spieler** in den nächsten Korridor weitergehen darf.

Gesamtanzahl 32 FTs:

Bei 2 Runden und 2 x 8 First Touches ergibt das einen Drill bestehend aus 32 präzisen und flüssigen First Touches.

Mögliche Progressionen:

- FT Beschränkung auf einen Fuß (links oder rechts)
- Forderndes, schärferes Zuspiel

Mögliche Vereinfachung:

Ball mit dem First Touch im Startfeld festmachen (in der Luft halten) und mit dem zweiten Kontakt aus der Luft in den jeweiligen engen Korridor mitnehmen und von dort in der Luft zurückspielen.

Link zum Video:

<https://youtu.be/DPLLeJai7ITM>

○ Drill 5 - Mehrfachaktion^{1/2}

- hohes Zuspiel

FT-SPIELER

1. Auftakt

keiner

2. First Touch

- Direktpass zurück
- Hohen Zuwurf von B oder D mit FT hoch ins Startfeld bringen

3. Anschlussaktion

- Pass aus der Luft zurück zu Zuspieler

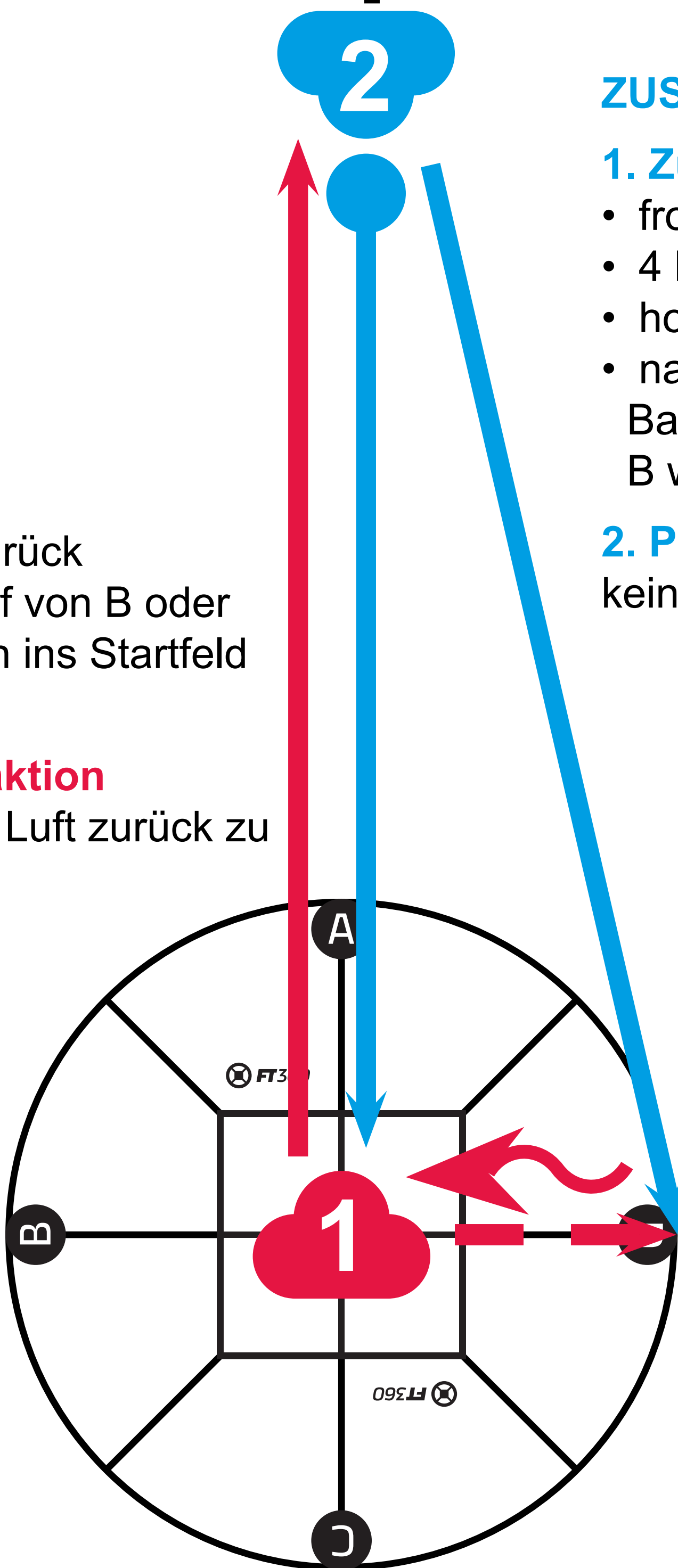
ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 4 bis 6 m
- hoch (Wurf)
- nach Direktpass -> Ball hoch auf D oder B werfen

2. Positionswechsel

keiner



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 3 Runden a 10 Mehrfachaktionen
- 60 FTs gesamt

Drill 5 - Mehrfachaktion^{2/2}

- hohes Zuspiel

Erklärung:

Der **Zuspieler** wirft den Ball aus ca. 4 bis 6 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) ins Startfeld.

Der **FT-Spieler** steht bereit im Startfeld und erhält dort das hohe Zuspiel. Er passt den Ball direkt aus der Luft mit seinem First Touch zum **Zuspieler** zurück. Anschließend wirft der **Zuspieler** dem Ball entweder auf D oder auf B. **FT-Spieler** reagiert und bewegt sich zu B oder D und nimmt von dort den Ball aus der Luft mit seinem First Touch in das Startfeld mit. Der Ball berührt nie den Boden. Anschließend spielt er den Ball aus der Luft zum Zuspieler zurück.

Präzision und **Bewegungsfluss** stehen im Vordergrund.

Gesamtanzahl 60 FTs:

Bei 3 Runden mit je 10 Mehrfachaktionen ergibt das einen Drill bestehend aus 60 präzisen und flüssigen First Touches.

Mögliche Progressionen:

- FT Beschränkung auf einen Fuß (links oder rechts)
- FT Beschränkung auf Fußteil oder Oberschenkel etc.
- Fordernder, schärferer Zuwurf
- Ball von D oder B flach in das Startfeld bringen + Flachpass zurück

Mögliche Vereinfachung:

Ball mit dem First Touch bei B oder D auf den Boden stoppen und dann flach in das Startfeld mitnehmen

○ Drill 6 - Mehrfachaktion^{1/2}

- FT hinter Standbein

FT-SPIELER

1. Auftakt

keiner

2. First Touch

- Direktpass zurück
- 2. Pass von Zuspieler auf B oder D mit FT hinter Standbein flach ins Startfeld bringen

3. Anschlussaktion

- Pass flach zurück zu Zuspieler

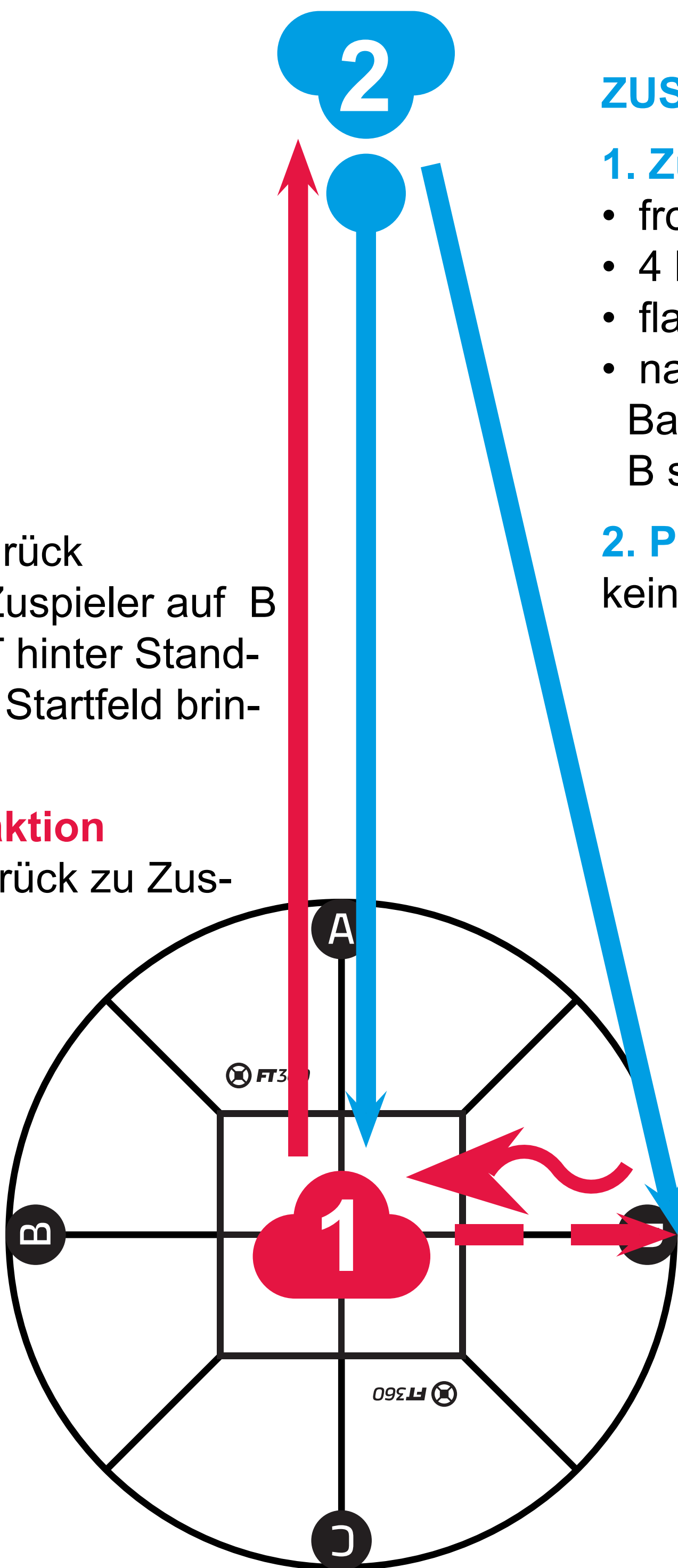
ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 4 bis 6 m
- flach
- nach Direktpass -> Ball flach auf D oder B spielen

2. Positionswechsel

keiner



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 3 Runden a 10 Mehrfachaktionen
- 60 FTs gesamt

Drill 6 - Mehrfachaktion^{2/2}

- FT hinter Standbein

Erklärung:

Der **Zuspieler** passt den Ball aus ca. 4 bis 6 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) ins Startfeld.

Der **FT-Spieler** steht bereit im Startfeld und erhält dort das flache Zuspiel. Er passt den Ball direkt flach mit seinem First Touch zum **Zuspieler** zurück. Anschließend spielt der **Zuspieler** den Ball entweder auf D oder auf B. **FT-Spieler** reagiert und bewegt sich zu B oder D und nimmt von dort den Ball mit seinem First Touch hinter dem Standbein in das Startfeld mit. Von dort passt er den Ball wieder zurück zum **Zuspieler**.

Präzision und Bewegungsfluss stehen im Vordergrund-

Gesamtanzahl 60 FTs:

Bei 3 Runden mit je 10 Mehrfachaktionen ergibt das einen Drill bestehend aus 60 präzisen und flüssigen First Touches

Mögliche Progressionen:

- Forderndes, schärferes Zuspiel
- Ball bei D oder B mit der Sohle nach hinten ziehen und hinter dem Standbein in das Startfeld bringen

Mögliche Vereinfachung:

Ball mit dem First Touch bei B oder D stoppen und dann den Ball flach hinter dem Standbein in das Startfeld bringen

Game 1 - Passduell

1/2

FT-SPIELER

1. Auftakt

Positionierung: frei innerhalb des Circles

2. First Touch

- frei
- Innerhalb des Circles

3. Anschlussaktion

Flachpass zurück aus dem Circle

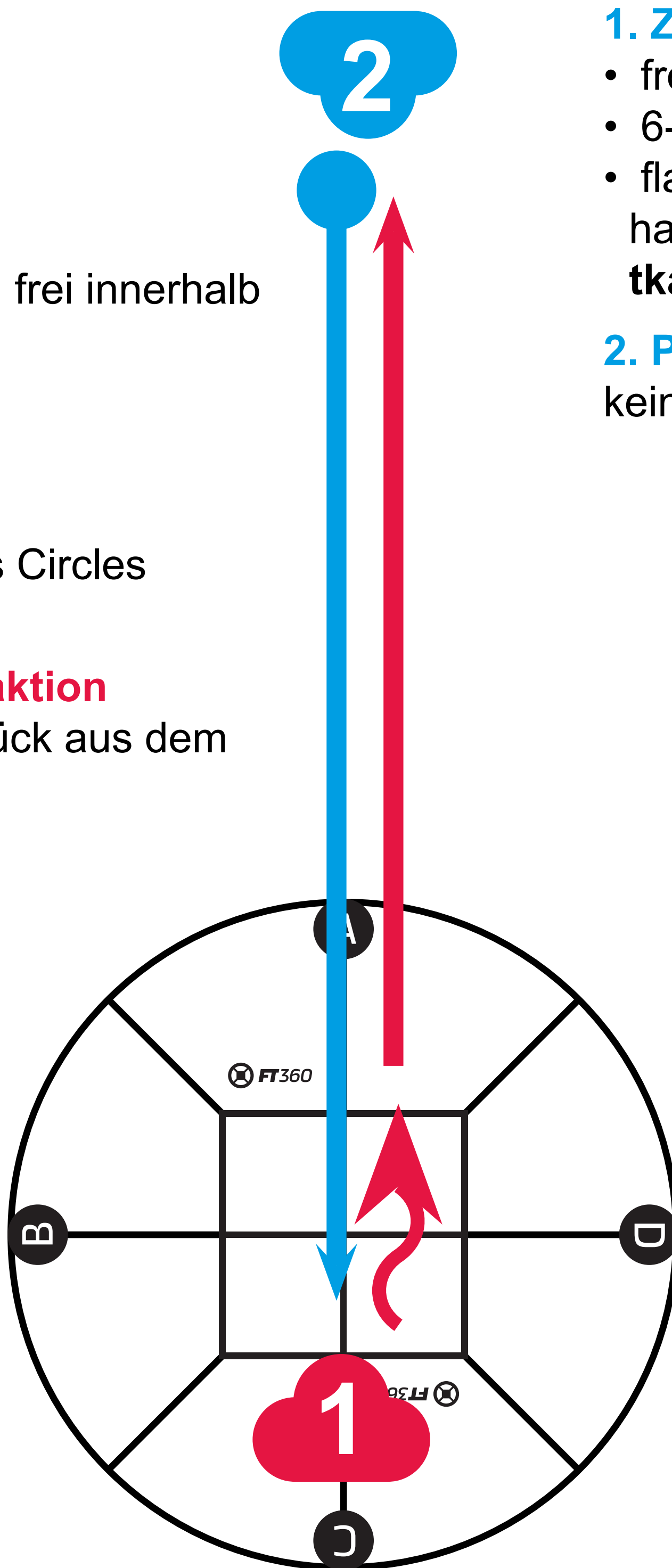
ZUSPIELER

1. Zuspiel

- frontal
- 6-8 m
- flach fordernd unterhalb Kniehöhe (**Wettkampf**)

2. Positionswechsel

keiner



Orga

2 Spieler, 1 Ball

Modus

- 3 Runden a 11 Zuspiele
- 33 FTs gesamt

Game 1 - Passduell

2/2

Erklärung

Der **Zuspieler** spielt den Pass flach und fordernd (**Wettkampf**) aus ca. 6 bis 8 Meter Abstand aus frontaler Position (in Verlängerung zu A) irgendwo beliebig in den Kreis.

Der **FT-Spieler** positioniert sich beliebig im Inneren des Kreises. Er kontrolliert den Ball mit seinem FIRST TOUCH innerhalb des Circles und spielt ihn mit dem 2. Kontakt innerhalb des Circles wieder zurück.

Punkte

- **FT-Spieler** nimmt 1. Kontakt innerhalb des Circles und spielt mit dem 2. Kontakt den Ball auch wieder aus dem Circle zum **Zuspieler** zurück
-> 1 Punkt für **FT-Spieler**
- Zuspiel in den Circle wird von **FT-Spieler** nicht erreicht
-> 0 Punkte
- 2. Kontakt wird außerhalb des Circles genommen
-> 0 Punkte
- schlechtes Zuspiel = Zuspiel außerhalb des Circles
-> 1 Punkt für **FT-Spieler**

Spieldauer:

1 Runde = 11 Zuspiele

1. Runde: **Zuspieler** spielt 11 Pässe auf **FT-Spieler**

Punkte von **FT-Spieler** werden gezählt. Nach der Runde gibt es Aufgabenwechsel. **Zuspieler** geht in das Startfeld und **FT-Spieler** wird zu **Zuspieler**. Jetzt spielt **FT-Spieler** 11 Pässe auf vorherigen **Zuspieler**. Nach beiden absolvierten Runden zählt der Gesamtspielstand.

Gesamtzahl: 33 FTs

Bei 3 Runden und 3 x 11 First Touches ergibt das einen Drill bestehend aus 33 präzisen und flüssigen First Touches.

Link zum Video:

<https://youtu.be/VI68Xp-0ar8>

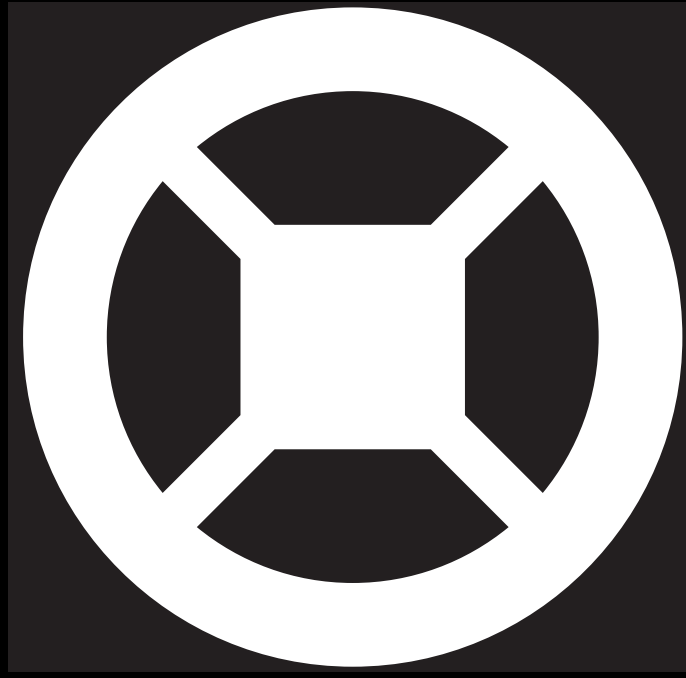


**Ihr habt Fragen?
Wir sind für euch da.
Eure FT-Experten.**



team@ft360.soccer





FT360

SOCCERA GmbH
c/o Benjamin Götz
Albrecht-Dürer-Straße 14
89340 Leipheim

team@ft360.soccer

Registereintrag:
Eingetragen im Handelsregister.
Registergericht: Amtsgericht Memmingen
Registernummer: HRB 18070

Diese Präsentation einschließlich aller ihrer Teile, insbesondere auch deren Layout, ist durch das Urheberrecht geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Veröffentlichungen, Vervielfältigungen, Veränderungen, Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Inhalt und die Ideen dieser Präsentation sind vertraulich und dürfen ohne Zustimmung von FT360 und Soccera nicht weitergegeben oder auf irgendeine Weise weiterverwendet werden.

v001 - Allgemein

Proud member of

COMMON GOAL