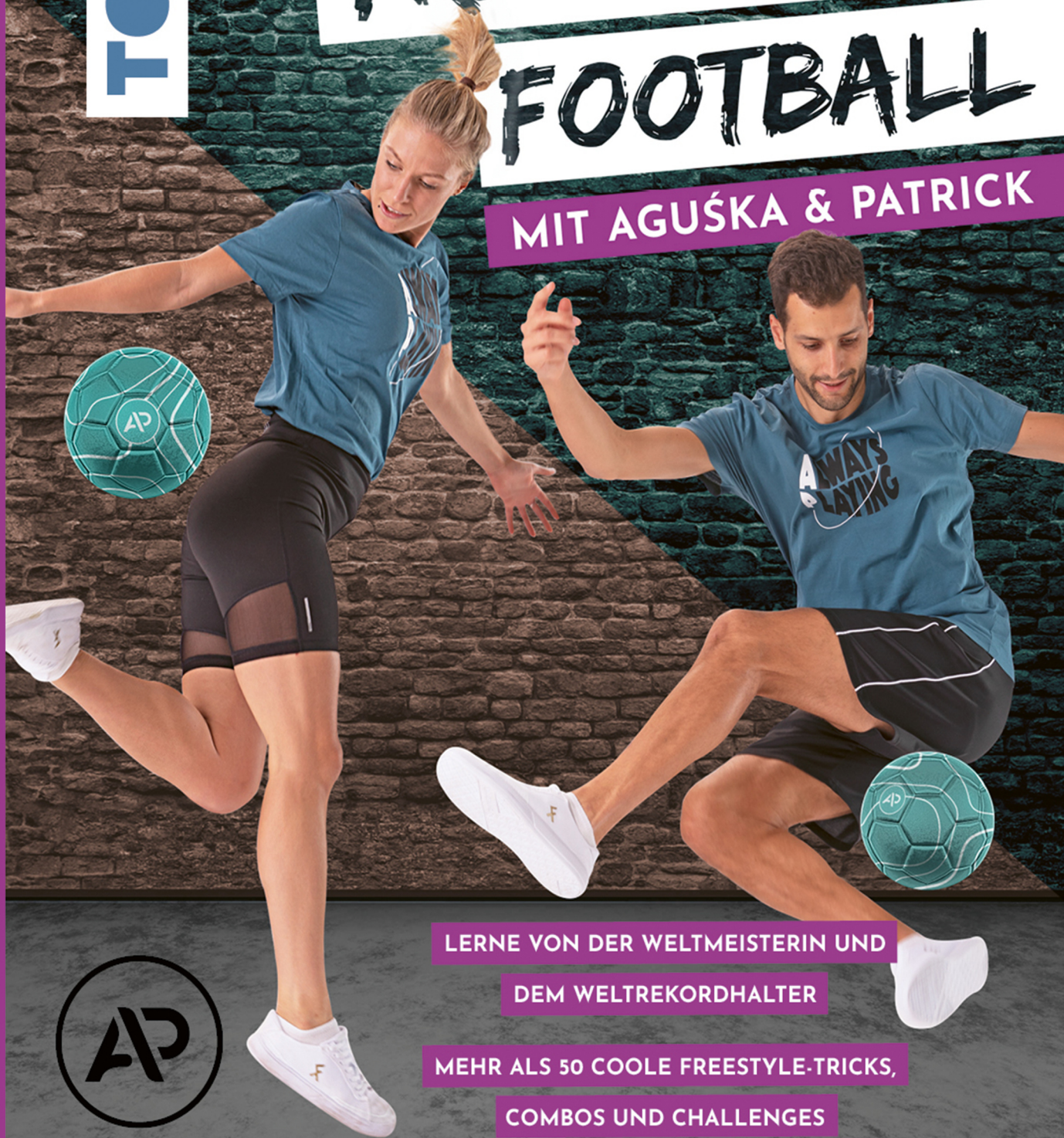


**TOPP**

# FREESTYLE FOOTBALL

MIT AGUŠKA & PATRICK



LERNE VON DER WELTMEISTERIN UND

DEM WELTREKORDHALTER

MEHR ALS 50 COOLE FREESTYLE-TRICKS,

COMBOS UND CHALLENGES



Von den erfolgreichen Lifestyle-Influencern mit über 5 Mio. Followern bei TikTok, YouTube, Instagram & Co.



## HI, ICH BIN AGUŚKA, ...



... und ich freestyle für mein Leben gern! Mädchen können kein Fußball? Mit diesem Vorurteil habe ich direkt aufgeräumt, als ich 2013 mit 17 Jahren das erste Mal einen Ball am Fuß hatte. Schließlich wurde ich innerhalb weniger Jahre viermal World Champion und zweimal European Champion im Freestyle Football. Außerdem halte ich mit Patrick zusammen einen Guinness-Weltrekord. Wir haben die meisten Pässe von Nacken zu Nacken mit einem Fußball geschafft: In 30 Sekunden 24 Wiederholungen!

Aber am besten beginne ich von vorn: Ich wurde 1995 in Polen geboren. Eine besondere Fußball-Begeisterung gab es in meiner Familie nicht, aber Sport und Bewegung spielten bei uns immer eine große Rolle. Mit meinen sechs Geschwistern und meinen Freunden habe ich eigentlich immer draußen die Umgebung unsicher gemacht. Wir waren fast nie drin. Das mag sich für dich vielleicht ungewöhnlich anhören, aber wir hatten keinen Computer und kein Smartphone, und das Fernsehprogramm war ziemlich überschaubar.

### Freestyle-Fieber

Mit Fußball allerdings hatte ich nie viel am Hut; ich habe immer nur mit meinen Brüdern ein bisschen gekickt. Mit 17 bin ich zwar mit ein paar Freundinnen in einen kleinen Fußballverein eingetreten, und wir haben einige Freundschaftsspiele bestritten. Das war aber nie so wirklich mein Ding. Doch eines Tages sah ich neben dem Sportplatz zwei Freestyler und war von ihren Tricks fasziniert. Seit diesem Tag wusste ich, dass ich so etwas auch können wollte. Also



habe ich mir sofort am nächsten Tag den Ball geschnappt und mit Freestyle angefangen. Das Freestyle-Fieber hatte mich gepackt! Die ersten vier Jahre lang habe ich wirklich jeden Tag trainiert, so viel und so lange wie möglich. Bis heute finde ich es einfach toll, den Ball tanzen zu lassen. Es gibt so viele Möglichkeiten und Kombinationen, und man kann sich immer weiterentwickeln! In der ersten Zeit fand mein Training immer im Freien statt, im Sommer wie im Winter. In der Wohnung hatten wir einfach keinen Platz, und einen Verein mit den entsprechenden Räumlichkeiten gab es nicht. Das war natürlich manchmal ziemlich ungemütlich, besonders im Winter. Aber wenn man unbedingt will und auf richtige Kleidung achtet, geht auch das!

**„Es gibt keine Ausreden, und nur mit Training kann man sich verbessern.“**

### Meine Titel:

2017 EUROPEAN CHAMPION  
2018 WORLD CHAMPION  
2019 EUROPEAN CHAMPION  
2019 WORLD CHAMPION  
2020 WINNER SUPER BALL WORLD OPEN  
2021 WORLD CHAMPION  
2021 GUINNESS WORLD RECORD  
2022 WORLD CHAMPION

### Meisterschaften und Titel

2014, etwa ein Jahr, nachdem ich mit dem Freestyle angefangen hatte, nahm ich an meinem ersten internationalen Wettkampf teil: an der RBSS, der Red Bull Street Style-Weltmeisterschaft in Brasilien. Ich konnte es kaum fassen, dass ich es auf den 4. Platz schaffte! Überhaupt schon die Qualifikation zu erreichen, war ein riesiger Erfolg für mich. Schließlich musste man sich für die Teilnahme online mit Videos qualifizieren, und nur die besten acht Freestylerinnen aus der ganzen Welt wurden eingeladen. Zuerst wollte ich mich daher gar nicht bewerben, weil ich mich noch nicht gut genug fand, aber zum Glück haben mich meine Freunde überredet. Das war wirklich verrückt! Bis dahin hatte ich noch nie in einem Flugzeug gesessen und sprach auch kein Englisch. Doch das hat mich nicht davon abgehalten, mich auf dieses Abenteuer einzulassen und Polen bei der Freestyle-Weltmeisterschaft in Brasilien zu repräsentieren.



## UND ICH BIN PATRICK, ...



... Football-Freestyle-Profi, Vize-Weltmeister und Weltrekordhalter im Freestyle Football.

Aufgewachsen bin ich in Deutschland, in Hondingen bei Blumberg am südöstlichen Rand des Schwarzwaldes in Baden-Württemberg. Wie bei vielen Jungs auch war Fußball praktisch von Beginn an mein Thema. Die Begeisterung für das runde Leder führte mich schon im Alter von fünf Jahren in den Verein. Angefangen habe ich in der F-Jugend beim SV Hondingen e. V. Und klar, wie alle um mich herum habe ich die Spieler der Profi-Ligen bewundert. So wollte ich spielen können, so den Ball beherrschen. Schon damals bestaunte ich die Tricks und das Koordinationsvermögen der Fußballprofis. Selbst ein Fußballprofi zu werden, das war mein ganz großer Traum!

### **Vorbild Ronaldinho**

2007 brachte dann einen entscheidenden Schlüsselmoment für mich. Ich sah auf YouTube die Tricks des brasilianischen Nationalspielers Ronaldinho. Seine Ballbeherrschung und sein Koordinationsvermögen faszinierten mich so sehr, dass ich mit dem Freestylen begann. „Around the World“, also den in der Luft befindlichen Ball einmal mit dem Bein umkreisen, war eine meiner ersten Übungen. Der Funke war übergesprungen, und ich wollte unbedingt so mit dem Ball umgehen können wie die Profis. Jeden Tag nach der Schule und den Hausaufgaben schnappte ich mir also den Ball und probierte die auf YouTube gezeigten Tricks immer wieder. Ich habe so lange geübt und an mir gearbeitet, bis sie funktioniert haben.

### **Erfolg als Motivation**

Diesen Ehrgeiz brauchte ich auch, denn am Anfang haben einige Tricks mehrere hunderte oder sogar tausende Versuche gebraucht, bis ich sie dann einmal geschafft habe. Aber jeder gelungene Trick, jedes Erfolgserlebnis, gab mir einen unglaublichen Push. Das hat mich dann immer so sehr motiviert, dass ich gleich zu einem anderen, oft sogar schwierigeren Trick übergegangen bin.

**„Aufgeben war jedenfalls nie eine Option für mich, und Ehrgeiz und Disziplin beim Training gehören einfach zu jeder Sportart dazu.“**

Man muss die Hochs als Motivation nehmen, um über die Tiefs hinwegzukommen. Und um mit Ausdauer weiterzumachen.

**„Setze deine Ziele hoch, und höre nicht auf, bis du ankommst.“**





## FREESTYLE-BEGRIFFE

### Tricks und Moves

Du möchtest Freestyler werden? Dann gehört dazu auch, dass du dich als Erstes mit den Begriffen vertraut machst, mit denen wir Freestyler unsere Tricks und Moves benennen.

Wir haben nachfolgend einmal die wichtigsten zusammengestellt.

Diese Begriffe definieren die wichtigsten Trick-Kategorien: Uppers, Lowers, Sitdowns, Transitions und Ground Moves.

Bei den Uppers, den Lowers und den Sitdowns geht es jeweils um den Teil des Körpers, mit dem die Tricks ausgeführt werden:

- **Uppers:** Das sind Upper-Body-Tricks, also Tricks, die mit dem Oberkörper ausgeführt werden. Alle Tricks, die mit Kopf, Nacken, Schultern oder dem Gesicht gemacht werden, gehören zu dieser Kategorie.
- **Lowers:** Bei diesen Lower-Body-Tricks ist der untere Teil des Körpers gefragt, also die Füße, Unter- und Oberschenkel und die Knie. Dazu gehören alle Tricks, die aufrecht mit den Beinen ausgeführt werden, ohne dass der Ball eingeklemmt wird. Diese Art von Trick kommt, wie du in der Folge noch sehen wirst, sehr oft zur Anwendung.

- **Blocking Tricks:** Bei diesen Tricks klemmst du den Ball zwischen den Beinen, den Knien, den Knöchel usw. ein. Diese Tricks und Bewegungen sind inspiriert vom Breakdance.

- **Sitdowns:** Alle Tricks, die du im Sitzen oder Liegen ausführst, bezeichnet man als Sitdowns. Aber freu dich nicht zu früh, das sind keine Tricks zum Ausruhen! Das merkst du spätestens dann, wenn du etwa im Sitzen den Ball jonglierst!

- **Transitions:** So bezeichnet man den Übergang von einer Kategorie zur anderen, wobei der Körperbereich wechselt. Der Übergang soll in einer möglichst flüssigen Bewegung erfolgen. Z. B. führst du erst einen Upper-Trick aus, und gehst dann direkt zu den Sitdowns über.

- **Ground Moves:** Bei diesen Tricks berührt der Ball hauptsächlich den Boden. Hier wird also weniger gekickt. Das sieht häufig wie ein einstudierter Tanz aus.

Außerdem gibt es **akrobatische Tricks:** Hierzu gehören Tricks, die du vielleicht aus dem Zirkus kennst, wie z. B. der Hand- und Kopfstand, die Brücke und Saltos. Diese Moves werden in den Freestyle eingebaut.

Du siehst, es gibt viele verschiedene Kategorien, und du kannst für dich selbst entscheiden, welche Tricks dir am besten gefallen und welche du lernen möchtest. Es ist garantiert etwas für dich dabei!





## Blocking Combination

**1.** Stelle dich mit leicht geöffneten Beinen gerade hin. Werf den Ball in die Luft und fange ihn zwischen deinen Knien. Mache dazu einen kleinen Schritt nach vorne, gehe leicht in die Hocke und klemme den Ball beim Herabfallen zwischen den Knien ein. Diesen Trick kannst du auch gut an das Jonglieren anschließen.

**2.** Strecke deine Beine jetzt und halte die Balance auf deinem linken Bein. Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht ist und dein Blick immer auf dem Ball ist.

**3.** Bewege dein rechtes Bein nun etwas nach außen, so dass sich der Ball löst und nach unten fällt. Schließe dann schnell dein rechtes Bein wieder und versuche, den Ball zwischen deinen Knöcheln einzuklemmen.

**4.** Klemme den Ball zwischen deine Fußknöchel. Gehe nun etwas in die Hocke, um Schwung zu holen. Dein Blick ist auf dem Ball.

**5.** Springe nun mit beiden Beinen ab und ziehe den Ball mit den Füßen vor deinem Körper nach oben. Winkle deine Knie weiter an und lasse bei der maximalen Sprunghöhe den Ball los.

**6.** Fange den Ball mit deinen Händen. Du kannst natürlich den Ball am Ende auch mit den Füßen kontrollieren, also ihn weiter jonglieren, anstatt ihn mit den Händen zu fangen.

### Variante:

Versuche, den Ball im letzten Schritt nicht mittig vor deinem Körper nach oben zu ziehen, sondern deinen Oberkörper zu drehen und den Ball seitlich nach oben zu ziehen.

