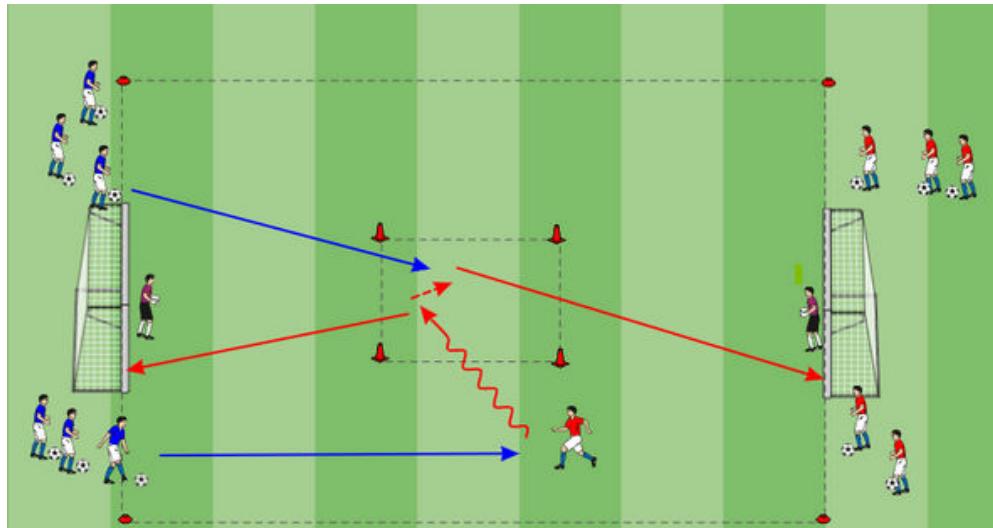


Die **Ballan-, und mitnahme** ist nahezu in jeder Aktion im Fußball relevant. Sei es, um seinen Torschuss perfekt vorzubereiten, sich mit einem zielgerichteten Dribbling aus dem Druck zu lösen oder um sich den Ball zurechtzulegen um den tödlichen Pass zu spielen.

Deshalb versuchen wir bei unseren **Trainingsübungen** zur **Ballan-, und mitnahme** mit großen Grundlagentechniken zu verbinden. Sei es mit einem 1vs1, einem Torschuss oder Pass.

Besonders abwechslungsreich wird es, wenn man verschiedene visuelle oder akustische Reize in die Übungen mit einbaut, um weitere koordinative Akzentuierungen einzubauen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, womit sich jede Übung methodisch nochmal weiter steigern lässt.





TRAININGSINHALTE

Torschuss, Ballan-, und mitnahme, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Schussquadrat ca. 5x5 Meter, Spielfeld 25x25 Meter)

Der blaue Spieler spielt einen flachen Pass auf Rot. Dieser geht dem Ball entgegen und nimmt den Ball mit seinem ersten Kontakt Richtung Schussquadrat mit und versucht innerhalb der Zone mit seinem 2. Kontakt abzuschließen.

Danach bekommt er einen zweiten Pass von Blau. Diesen nimmt er innerhalb der Schusszone an und mit und versucht mit seinem zweiten Kontakt auf das hinter ihm liegende Tor abzuschließen.

Anschließend stellt er sich wieder hinter seiner Gruppe an

DAUER

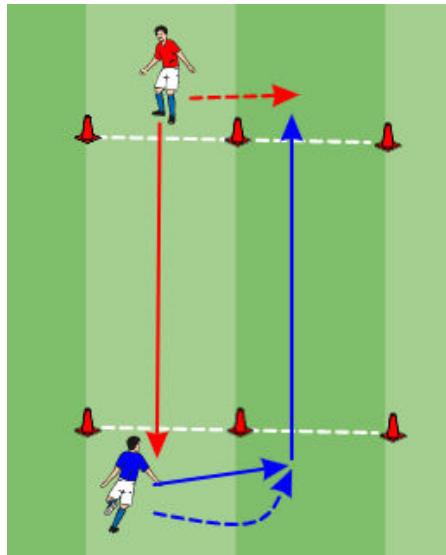
Gesamtdauer: 15 Minuten.

COACHING

Richtung bei der Ballannahme so coachen, dass der Ball zum Schießen bereit liegt
Offene Körperstellung zum Passgeber beim zweiten Zuspiel
Handlungsschnelligkeit nach dem ersten Abschluss

VARIATIONEN

Bälle halbhoch einwerfen (evt. mit 3 Kontakten verarbeiten (Kontrolle, Mitnahme, Schuss)
Als Wettbewerb durchführen
Schusszone verkleinern/vergrößern
Startposition variieren um unterschiedliche Passwinkel zu erzeugen



TRAININGSINHALTE

Ballan-, und mitnahme, Passspiel, Differenzierungsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Abstand zwischen den Spielern 10-15 Meter, Breite jeweils 2-3 Meter).

Spieler Rot spielt den Ball flach und dosiert zu Blau.

Dieser versucht den Ball mit einer vorgegebenen Technik (z.B. hinter dem Standbein) mitzunehmen. Er hat dabei nur 2 Kontakte zur Verfügung. Annahme und Pass. Der Pass muss dabei durch das eigene und das gegnerische Passtor gespielt werden.

Wer erzielt zuerst 10 Punkte?

DAUER

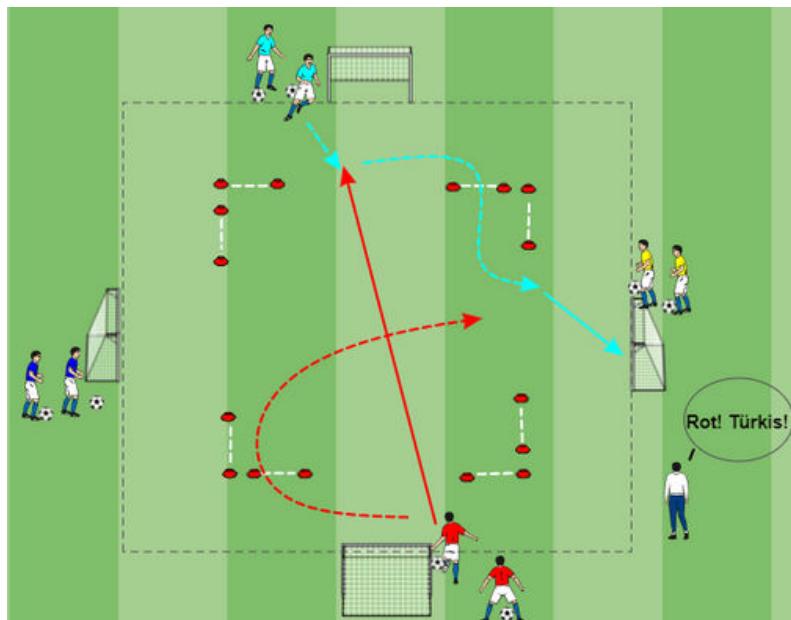
Gesamtdauer: 15 Minuten.

COACHING

Verschiedene Ballan- und mitnahmen demonstrieren (Innen-, Außenseite links/rechts)
Abstand zur Linie beachten, um den Ball sauber vorzulegen

VARIATIONEN

Mit unterschiedlichen Bällen spielen
Richtung wechseln bzw. mit Joker spielen (1x Richtungswechsel mit 3 Kontakten spielen)
Abstand Spieler und Breite der Passtore variieren
Passgeber gibt Kommando "Klatsch" = Gegenüber muss den Ball direkt zurück spielen
Im Wettkampf spielen (nach 2 Minuten steigen die Sieger auf, Verlierer ab)



TRAININGSINHALTE

Torschuss, Ballan-, und mitnahme, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Dribbling, Fintieren

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Spielfeld ca. 20 x 20 Meter, Hütchentore ca. 2-3 Meter breit)

Der Trainer ruft 2 Farben auf. Die erste Farbe ist der Passgeber, die Zweite der Passemmpfänger.

Der Passgeber sprintet nach seinem Pass durch eines der vor ihm liegenden Hütchentore um dann anschließend aktiv verteidigen zu dürfen.

Der Angreifer muss den Ball durch eines der vor ihm liegenden Hütchentore an-, „ und mitnehmen bevor er auf eines der 4 Tore abschließen darf

Bei Balleroberung kann der Verteidiger auf ein freies Tor kontern.

DAUER

Gesamtdauer: 20 Minuten.

COACHING

Ball an-, und mitnahme Richtung gegnerfernes Hütchentor
Vor der Ballannahme Blick vom Ball lösen, um gegnerisches Verhalten zu lesen
Zielstrebig zum Tor spielen, gegebenenfalls fintieren, um in den Rücken des Verteidigers zu kommen

VARIATIONEN

2 Aktionen parallel spielen
Torposition verändern (versetzt, in die Ecken)