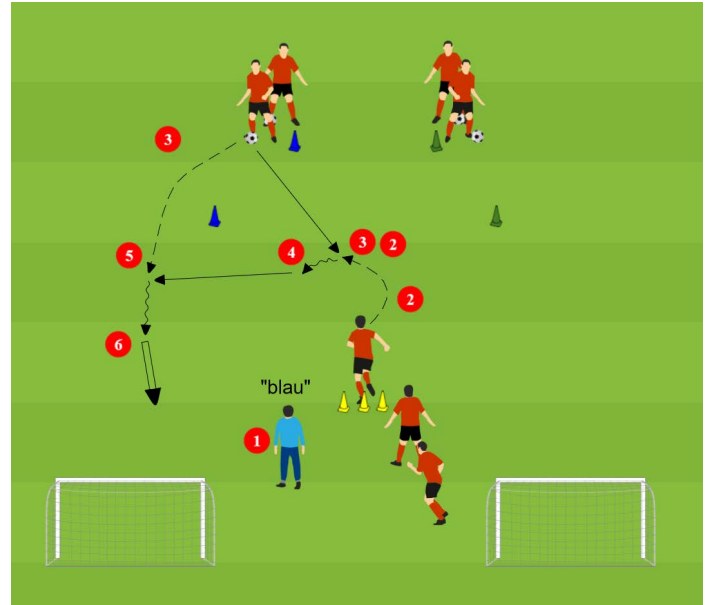


Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme

1. Seitliche und frontale Ballmitnahme

Organisation:

- Die Feldgröße ist abhängig von der Leistungsstärke und kann im Ablauf verändert werden.
- Platziere verschiedenfarbige Hütchen, wie in der Grafik dargestellt (blau und grün).
- Postiere jeweils eine Gruppe oben am blauen und eine am grünen Hütchen.
- Hinter dem Startspieler der unteren Gruppe stehen drei Hütchen, diese simulieren den Abwehrspieler im Rücken (dort kann auch der Trainer stehen).
- Die drei Gruppen müssen ausreichend mit Spielern besetzt sein.
- Dazu benötigen wir noch zwei Tore (mit oder ohne Torhüter, klein oder groß), die wir seitlich vom Aktionsfeld aufstellen.
- Ausreichend Bälle nicht vergessen.



Ablauf:

1. Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe, in der Grafik „blau“
2. Der Startspieler aus der Gruppe in der linken oberen Ecke (am blauen Hütchen) passt auf den Spieler aus der unteren Gruppe, der dem Ball entgegenläuft. Entsprechend ist der Ablauf auf der anderen Seite, wenn der Trainer „grün“ ruft.
3. Während der Passgeber ums obere blauen Hütchen startet, nimmt der Passempfänger den Ball seitlich - möglichst ohne Tempoverlust - mit.
4. Es folgt der Pass auf den gestarteten Spieler.
5. Es folgt wieder eine kurze, frontale Ballmitnahme.
6. Abschließend der Schuss aufs Tor.

Die an der Aktion beteiligten Spieler schließen sich wieder der Gruppe an, aus der sie gestartet sind. Dann erfolgt nach einiger Zeit ein Gruppenwechsel. Alternativ können die Spieler die Gruppen nach der Aktion tauschen.

Varianten:

- Feld vergrößern/verkleinern.
- Der Trainer ruft „grün“, meint aber „blau“ und umgekehrt.
- Ballmitnahme und sofortiger Pass/Torschuss (zwei Kontakte).

Trainertipps:

- Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme flacher Anspiele.
- Körpertäuschung fordern.
- Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.
- Variiere zwischen Ballmitnahme mit der Innen- oder Außenseite.