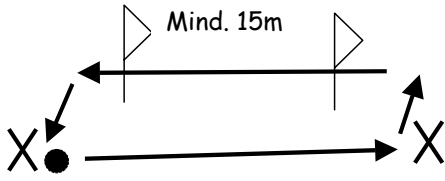


Flachpass / Ballmitnahme

BM 1

Einfache Übung als Basis, viele Wiederholungen möglich



⇒ 2 Spieler (6 Gruppen)
⇒ 2 Kegel im Abstand von mind. 15m
⇒ Ball hin und her passen
⇒ Jeder Spieler hat nur 2 Ballkontakte

Varianten

- Ballmitnahme mit Innenrist
- Ballmitnahme mit Aussenrist
- Ballmitnahme mit dem Innenrist hinter dem Standbein durch

Coaching

Ballmitnahme :

Der Spieler soll den Ball in die gewünschte Spielrichtung mitnehmen und möglichst schnell weiterspielen.

Flach, möglichst kurze 1. Ballberührung, genau (sicher, aber nicht zu weit am Kegel vorbei)

Kurzpass :

Der Spieler soll den Kurzpass sicher und genau zuspielen, damit sein Mitspieler sofort alle Möglichkeiten offen hat, den Ball weiterzuleiten
(z.B. mit einem Direktpass)

Mit dem Innenrist (sicher), genau (in die Füsse), flach, ohne Effet, dosiert - scharf

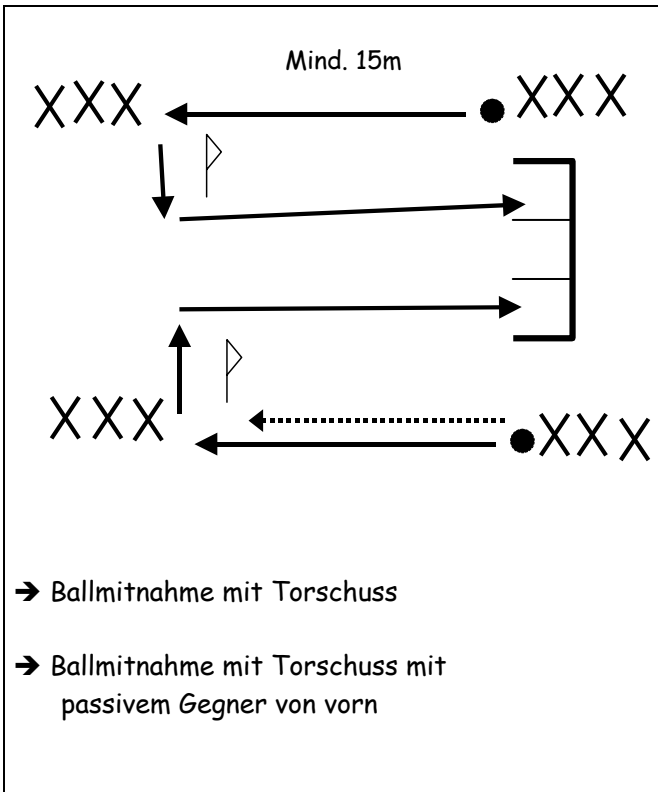
Bemerkungen

- Jede Variante : Rechts und links herum
- mit jedem Fuss 30-50 Wiederholungen
- Dauer : ca. 15-20 Min.
- Zuerst Qualität, dann Quantität
- Tempo und Zusatzaufgaben dem Können angepasst : Steigerung individuell
z.B. Vor der Ballmitnahme in die Gegenrichtung antäuschen (Finte mit dem Oberkörper)
- Die Übungen können auch als Tests durchgeführt werden :
Je 10 Pässe auf Zeit oder als Duell (Druck)
- Fortgeschrittene Übung in einer Gruppe : Je 3 Spieler hinter Kegel
Der Spieler, welcher den Pass spielt, sprintet gegen den Ball.
Ball-Mitnahme seitwärts, um dem Pressing auszuweichen, und Pass

Flachpass / Ballmitnahme

BM 2

Kombination von Kurzpass / Ballmitnahme mit Entscheidungen und Torschuss



Coaching

Ballmitnahme :

Der Spieler soll den Ball in die gewünschte Spielrichtung mitnehmen und möglichst schnell weiterspielen.

Flach, möglichst kurze 1. Ballberührung, genau (sicher, aber nicht zu weit am Kegel vorbei)

Kurzpass :

Der Spieler soll den Kurzpass sicher und genau zuspielen, damit sein Mitspieler sofort alle Möglichkeiten offen hat, den Ball weiterzuleiten (z.B. mit einem Direktpass)

Mit dem Innenrist (sicher), genau (in die Füsse), flach, ohne Effet, dosiert - scharf

Rechts / links
(nach Pass und Pressing)

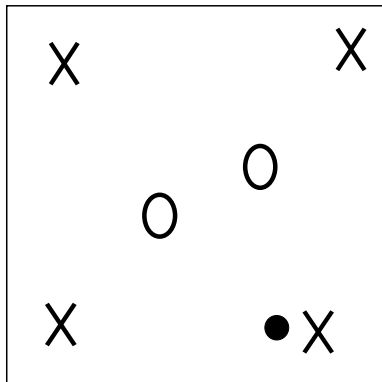
Bemerkungen

- Jede Variante : Rechts und links
- mit jedem Fuss 30-50 Wiederholungen
- Dauer : ca. 15-20 Min.
- Zuerst Qualität, dann Quantität
- Tempo und Zusatzaufgaben dem Können angepasst : Steigerung individuell
z.B. Vor der Ballmitnahme in die Gegenrichtung antäuschen (Finte mit dem Oberkörper)
- Fortgeschrittene Übung in einer Gruppe : Je 3 Spieler hinter Kegel
Der Spieler, welcher den Pass spielt, sprintet gegen den Ball.
Ballmitnahme seitwärts, um dem Pressing auszuweichen, und Pass
 - › Ballmitnahme und Drehung an Ort
 - › Ballmitnahme am Gegner vorbei

Flachpass / Ballmitnahme

Spielformen zur Ballmitnahme

Spielform BM 1



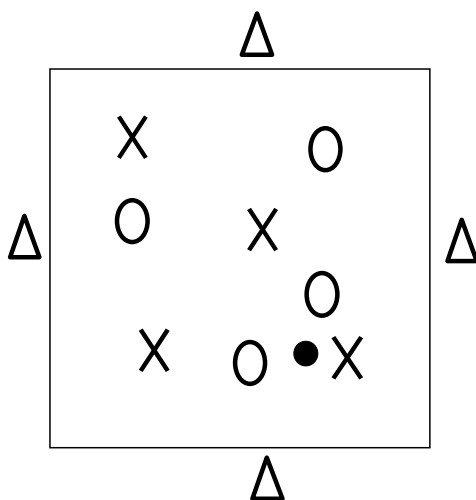
Bemerkungen

- 4 : 2 mit 2 Ballberührungen (zwingend)
- Feldgrösse dem Können der Spieler angepasst (Je kleiner der Raum desto schwieriger)
- Spieler in der Mitte teilaktiv/aktiv
- Variante : Anzahl Ballberührungen frei (Raum enger)

Coaching

- Mit der Ballmitnahme dem Pressing ausweichen
- Finten (vor Ballkontakt)

Spielform BM 2



Bemerkungen

- Spiel 4 : 4 + 4 mit zwingend 2 Ballberührungen (als Variante freies Spiel)
- Ein Team spielt einen Aussenspieler an und versucht dann auf die andere Seite (Spielrichtung) zu kommen. Der Erfolg ergibt 1 Punkt (= 1 Tor), usw.
- Raum ca. 20x20m (dem Können angepasst)
- Dauer 1-2' je nach Belastung, dann Wechsel

Coaching

- Qualität der Ballmitnahme und Pässe beachten

Flachpass / Ballmitnahme

Kurzpass + BM 3



Ballmitnahme von hohen Bällen

Varianten

PASS

Als Drop

Ball selber hochwerfen

Ball zuwerfen

Ball zuschlenzen

Direkt aus der Luft

(erschwert mit Finte)

Ballmitnahme hoher Bälle

selber hochwerfen

BALLANNAHME

Mit Fuss Innenrist / Aussenrist

Mit Fuss

Mit Oberschenkel

Mit Brust

Mit Kopf

Rechts / links

Innenrist /
Aussenrist

Mit Finte,
+ Drehung