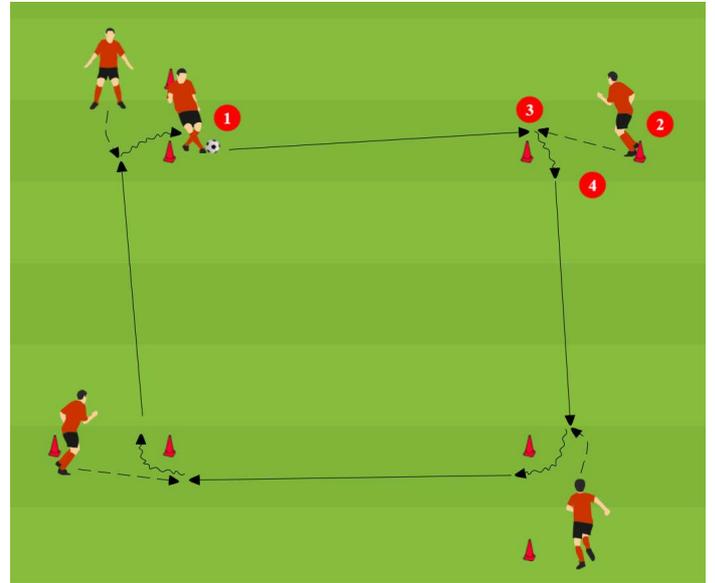


Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme

2. Mitnahme-Rechteck

Organisation:

- Stelle 8 Hütchen auf, wie in der Grafik dargestellt.
- Die Feldgröße ist abhängig von der Leistungsstärke und kann im Ablauf verändert werden.
- Einen Ball (siehe „Varianten“).
- An jedem Starthütchen des Rechtecks wird eine Gruppe postiert. (mindestens jeweils zwei Spieler).



Ablauf:

1. In der Grafik starten wir oben links im Rechteck mit einem Anspiel auf die rechte Seite.
2. Der Passempfänger startet am äußeren Hütchen und startet dem Ball entgegen.
3. Ohne Zeitverlust zieht er den Ball am Hütchen vorbei (Ballmitnahme), kontrolliert kurz
4. und passt dann eine Station weiter.

Die Spieler folgen jeweils ihrem Pass in die nächste Gruppe. So geht es immer wieder im Uhrzeigersinn ums Rechteck herum.

Varianten:

- Zwei Bälle kommen gleichzeitig zum Einsatz.
- Ablauf gegen den Uhrzeigersinn.
- Ballmitnahme und sofortiger Pass (zwei Kontakte).

Trainertipps:

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