

## Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme (hohe Anspiele)

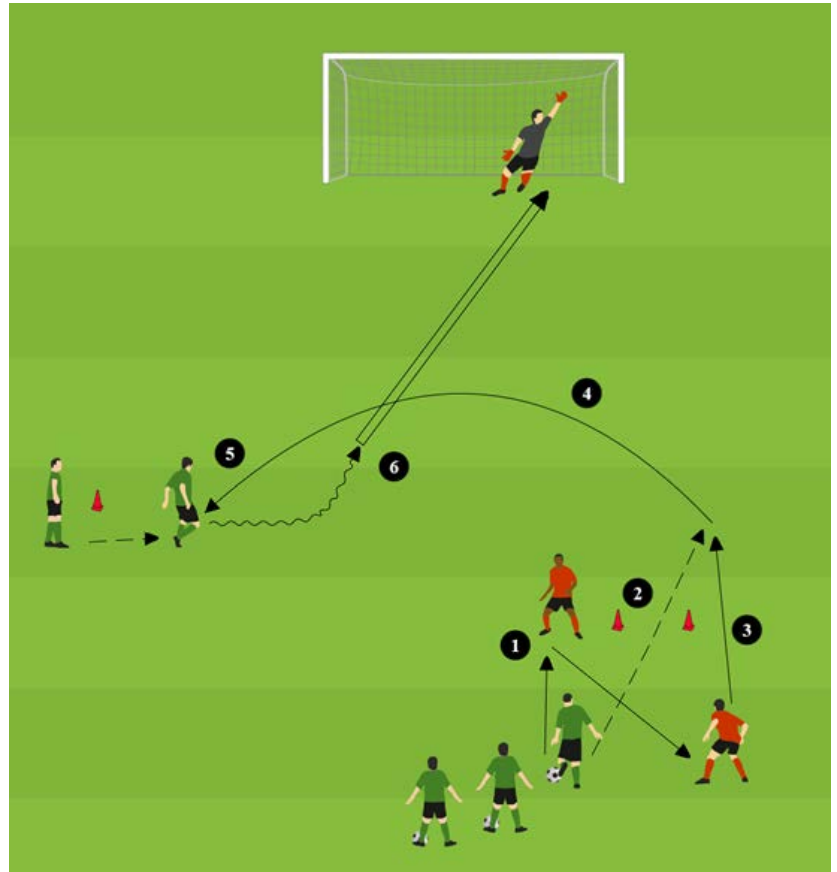
### 4. Accurate Passing

#### Organisation:

- In der Grafik erkennst du drei Hütchen als Markierungen.
- Auf zwei feste Positionen im Ablauf haben wir Spieler in andersfarbigen Trikots aufgestellt.
- Eine Startgruppe steht am linken Hütchen, weiter entfernt vom Tor und von der Passgruppe.
- Es fehlt noch das Tor und der Torhüter und natürlich ausreichend Bälle.

#### Ablauf:

1. Der Startspieler passt auf den ersten Anspieler und
2. läuft anschließend durchs Hütchentor.
3. Zwischenzeitlich hat der erste Anspieler den Ball auf den zweiten Anspieler weitergeleitet. Dieser passt genau in den Lauf des Startspielers.
4. Nach kurzer Ballmitnahme erfolgt der lange hohe Pass auf die andere Spielfeldseite.
5. Der Ball wird kontrolliert und mitgenommen.
6. Zum Abschluss erfolgt der Torschuss. Der erste Spieler im Ablauf und der Torschütze tauschen die Gruppen.



#### Varianten:

- Ablauf gespiegelt durchführen.
- Der Startspieler hinterläuft nach seinem ersten Pass den Spieler rechts.
- Starte die Ballmitnahme mit der Innenseite, dann Außenseite, Oberschenkel, Brust und mit dem Kopf.
- Nur zwei Kontakte (Mitnahme und sofortiger Pass, bzw. Torschuss).

#### Trainertipps:

- Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme hoher Anspiele.
- Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.