



Ballan- und Mitnahme



Grundsätzliches zur Ballan- und Mitnahme

Eine korrekte Ballan- und Mitnahme ist von grosser Bedeutung. Diese Entscheidet über den weiteren Spielverlauf. Bei einer guten Ballkontrolle kann der Spielzug ohne Zeitverlust weitergeführt werden. Schlechte Ballkontrolle heisst oft Zeitverlust, Verwicklung in einen Zweikampf, oder sogar Ballverlust.

Daher muss in dieser technisch schwierigen Schulung viel Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Zuerst ohne Zeit- und Gegnerdruck die Grundkenntnisse erarbeiten, danach Gegner und Zeitdruck einbauen.

Beim üben zählt nicht die Schnelligkeit, sondern einzig und alleine die genaue Ausführung. In kleinen Gruppen üben, damit die Spieler in viele Situationen der Ausführung kommen. Die Ballan- und Mitnahme sollte nach Möglichkeit immer in die Spielrichtung stattfinden.

Diverse Unterlagen;

KIFU Buch 1020

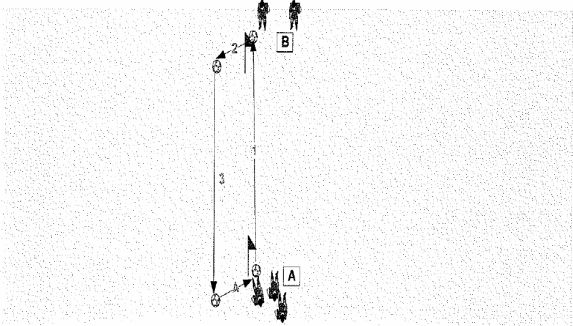
www.soccerdrills.de

www.fussballd21.de

Karl-Heinz Born Technischer Leiter AFV

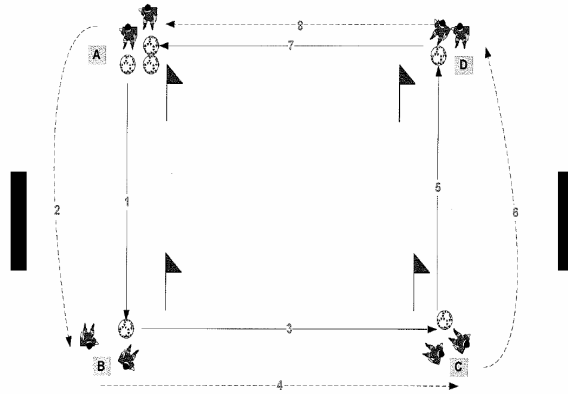
Ballan- und Mitnahme

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Passspiel mit Ballkontrolle</p> <p>Die Spieler verteilen sich in einem Quadrat, das eine Team mit Ball das andere ohne Ball. Der Ballbesitzende Spieler spielt ihn zu einem Spieler ohne Ball. Dabei achtet der Trainer auf die Ballan- und Mitnahme des zweiten Spieler.</p> <p>Coaching: Alleine, Hinten, Rücken etc.</p>		
10	<p>Ballan- und Mitnahme I</p>	 <p>Ausführung:</p> <p>Der Spieler aus der Gruppe A spielt den Ball 1 zum Spieler der Gruppe B, dieser kontrolliert den Ball mit dem linken Fuss 2 so, dass er ihn mit dem rechten Fuss 3 wieder zur Gruppe A spielen kann. Der nächste Spieler kontrolliert den Ball ebenfalls mit links 4 so, dass er ihn auch mit dem rechten Fuss wieder in die Gruppe B spielen kann. Nach der Aktion stellt sich der Spieler wieder hinten bei seiner Gruppe an.</p> <p>Schwerpunkte:</p> <p>Der Ball wird so kontrolliert, mit Raumgewinn als Ziel für die nächste Aktion so rasch wie möglich eingeleitet werden kann. Der Ball steht während den Ausführungen nie still.</p>	



10 Ballan- und Mitnahme II

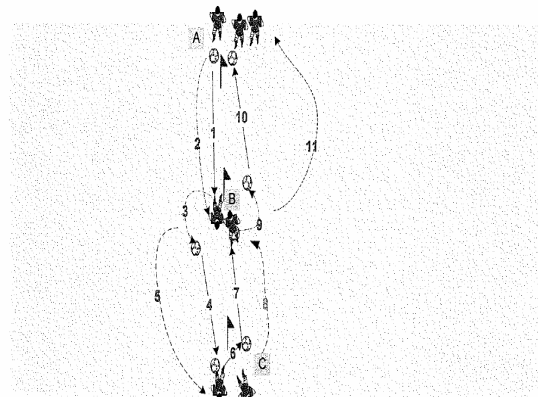


Ausführung:

Der Spieler aus der Gruppe A spielt den Ball 1 zur Gruppe B und schliesst sich bei der Gruppe B hinten an 2, Spieler B kontrolliert den Ball mit dem rechten Innenrist nimmt in mit in den Lauf und spielt ihn auch mit dem rechten Fuss 3 zum Spieler der Gruppe C und uns schliesst sich bei der Gruppe C hinten an 4. Spieler C kontrolliert den Ball mit dem rechten Innenrist nimmt in mit in den Lauf und spielt ihn auch mit dem rechten Fuss 5 zum Spieler der Gruppe D, und schliesst sich bei der Gruppe D hinten an 6. Spieler D nimmt den Ball mit dem rechten Fuss in den Lauf mit und spielt mit dem rechten Fuss wieder auf die andere Seite 7 und läuft nach seinem Zuspiel 8 auf die Position Gruppe A.

Beim Seitenwechsel wird der Ball mit dem linken Fuss angenommen und mit dem linken Fuss gespielt.

10' Ballan- und Mitnahme III



Ausführung:

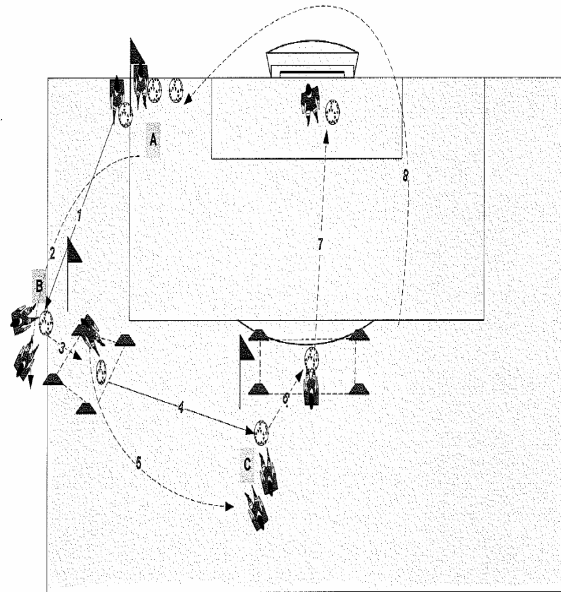
Der Spieler aus der Gruppe A spielt den Ball zur Gruppe B 1 und läuft nach seinem Zuspiel auf die Position Gruppe B 2, Spieler B kontrolliert den Ball mit dem rechten Innenrist nimmt in mit in den Lauf 3 und spielt ihn zur Gruppe C 4 und uns schliesst sich bei der Gruppe C hinten an 5. Spieler C kontrolliert den Ball mit dem linken Fuss in den Lauf mit und spielt mit dem rechten Fuss wieder auf die andere Seite 6 und läuft nach seinem Zuspiel 7 auf die Position Gruppe B. Spieler B kontrolliert den Ball mit dem rechten Innenrist nimmt in mit in den Lauf 8 und spielt ihn zur Gruppe A 9 und uns schliesst sich bei der Gruppe C hinten an 11.

Beim Seitenwechsel wird der Ball mit dem rechten Fuss angenommen und mit dem linken Fuss gespielt.

Als Steigerung stellt sich der Spieler der in die Mitte läuft als passiver VT hinter den anderen Spieler.



20 Ballan- und Mitnahme IV



Ausführung:

Der Spieler aus der Gruppe A spielt den Ball 1 zur Gruppe B und schliesst bei dieser hinten an 2, dieser nimmt den Ball so mit 3, dass er im Rechteck den Ball zum Spieler der Gruppe A spielen kann 4, und schliesst sich bei dieser hinten an 5. C kontrolliert den Ball so 6, dass er im vorgegebenen Rechteck den Schuss auf das Tor abgeben kann 7 holt den Ball 8 und schliesst sich bei der Gruppe A wieder hinten an.

20 Abschlussspiel 6:6/7:7/8:8