

PRAXISKATALOG: AN- UND MITNEHMEN

PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<p>MITNAHME-ÜBUNG</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Nach innen gerichtete An-/Mitnahme ► An- und Mitnahme in die Bewegung nach vorne ► Anbieten und Freilaufen nach Blickkontakt (aktives Entgegenstarten) <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Offensiv: So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein Feld markieren. ► 4 Anspieler bestimmen und jeweils an den Seiten des Feldes aufstellen. ► Alle übrigen Spieler im Feld postieren. ► 2 Feldspieler haben je 1 Ball. ► Die Spieler im Feld passen sich in den eigenen Reihen zu. ► Bei einem Zuspiel auf einen der Außenspieler wechseln der Passgeber und der Passemfänger sofort die Positionen und Aufgaben: Der Empfänger nimmt nach vorne ins Feld an und mit, der Passgeber läuft an die Außenlinie und bietet sich erneut zum Zuspiel an. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Diese Übung beginnt ohne Gegnerdruck und ist somit vornehmlich für das Aufwärmen geeignet. ► Den Zuspielen nach Blickkontakt jeweils aktiv entgegenstarten. ► Die Komplexität der Aufgaben kontinuierlich steigern. ► Zum Schluss mit den Angreifern zugeordneten Verteidigern agieren (spielmäßiger Gegnerdruck). 	<ul style="list-style-type: none"> ► Auf ein Trainerkommando aus dem Feld auf einen Außenspieler passen. ► Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen. ► Alle Spieler im Feld haben 1 Ball und passen jeweils auf einen freien Außenspieler. ► Die Annahmetechniken vorgeben (rechts-links, Innen-/Außenseite usw.) ► Mit Verteidigern spielen.
<p>MITNAHME-SPIEL UNTER DRUCK</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► An- und Mitnahme unter Gegnerdruck ► Abschirmen des Balles mit Gegner im Rücken ► Gezielte An-/Mitnahme in freie Räume mit Anschlussaktion <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv! ► Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung! ► Offensiv: Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen! ► So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein 30 x 40 Meter großes Feld markieren. ► 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden. ► 2 Teams im Feld postieren, das dritte agiert als neutrales Anspieler-Team an den Außenlinien. ► 4 gegen 4 im Feld. ► Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den Anspielern 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt). <p>→ Hinweis Die Ballbesitzer im Feld müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren (kein Direktspiel).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Die Zuspiele von außen geschickt mit dem Körper abschirmen. ► Auf einen tiefen Körperschwerpunkt des Passemfängers achten. ► In offener Stellung im Raum orientieren und möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen. ► Auf Beidfüßigkeit achten. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Den Teams jeweils 2 gegenüberstehende Anspieler (= Zielspieler) fest zuweisen: Von Zielspieler zu Zielspieler kombinieren. ► Die Anspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren. ► Die Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen). ► Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
<p>SPIEL MIT ANSPIELZONEN</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ► An-/Mitnahme verschiedener Zuspiele in unterschiedlichen Spielsituationen ► Anbieten/Freilaufen bzw. Lösen vom Gegenspieler ► Abschirmen des Balls, Gegner im Rücken ► Situatives Aufdrehen in Spielrichtung <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Offensiv: Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen! ► Raum so tief wie möglich und so breit wie nötig aufteilen! ► Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen! ► Defensiv: Wir coachen uns gegenseitig! 		<ul style="list-style-type: none"> ► Ein 35 x 70 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren. ► Neben dem doppelten Strafraum Anspielzonen errichten. ► 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden. ► 2 Teams im Feld postieren. Das dritte Team agiert als neutrale Anspieler in den Außenzonen. ► 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern. ► Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler in den Außenzonen jederzeit einbeziehen. <p>→ Hinweis Die Ballbesitzer im Feld müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren (kein Direktspiel).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ► Zusätzlich zu den Inhalten der vorangegangenen Übungen sollen die Passemfänger jetzt, falls möglich, auch zu den Toren aufdrehen. ► Hierfür geschickt vom Gegenspieler lösen, um genügend Raum zum Aufdrehen zu haben. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Im Zentrum je 2 Angreifer und Verteidiger in beiden Zonen postieren. Die Spieler dürfen ihre Zonen nicht verlassen. ► 4 Teams bilden. In den Anspielzonen je 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren und diese den Teams im Zentrum fest zuweisen. ► Die Anspieler in den Zonen dribbeln ins Feld und tauschen mit den Passgebern die Aufgaben.