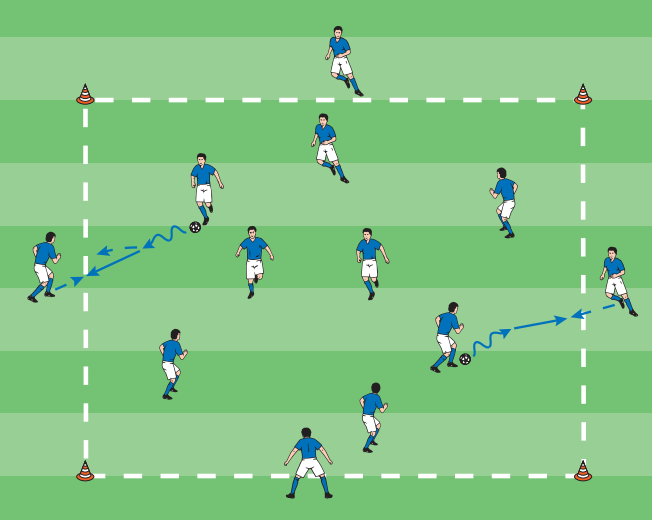
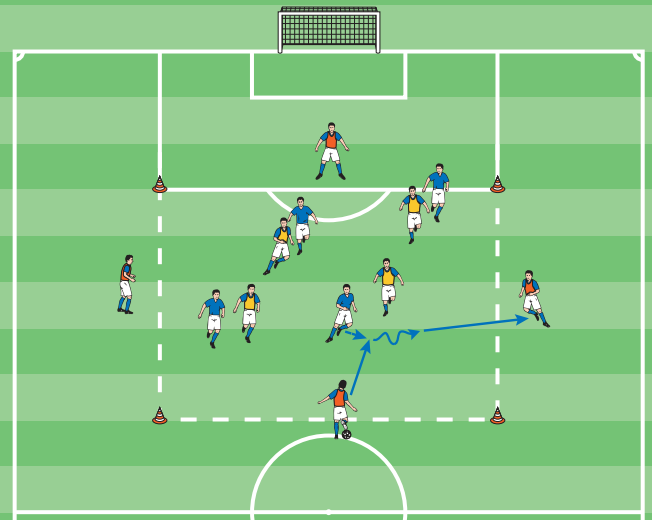
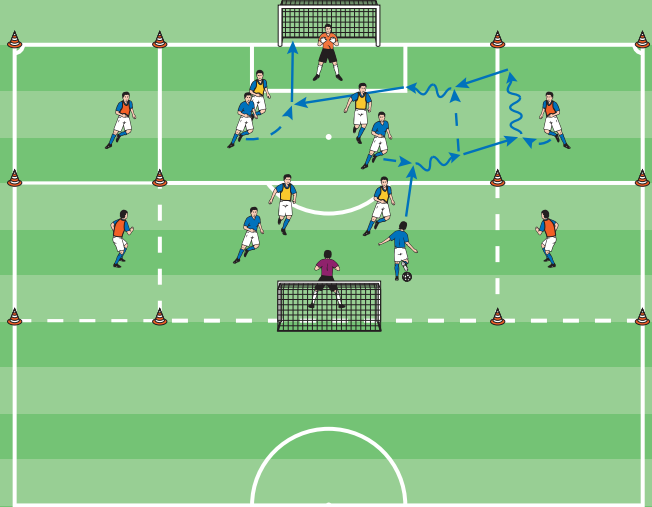


PRAXISKATALOG: AN- UND MITNEHMEN

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 Passempfänger 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 (spielgemäßer 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</p> <p>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 Passempfängers 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</p> <p>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 Passempfänger 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.