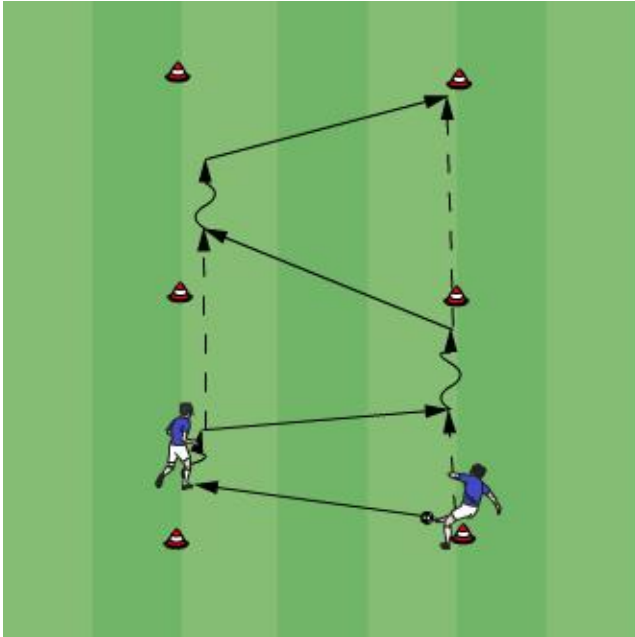


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

BALLMITNAHMEN & DOPPELPASS.



- ♦ **Ablauf:**
- ♦ Die Spieler spielen sich den Ball nach einer Ballmitnahme immer in den Lauf
- ♦ Dabei ist wichtig, dass sie dem äußeren Bein spielen
- ♦ Die Spieler sollen dabei auf eine Mitnahme in Spielrichtung und das der Ball auf ihrem äußeren Fuß bleibt achten
- ♦ Ist das Paar auf der anderen Seite angekommen, startet das nächste Paar

Varianten:

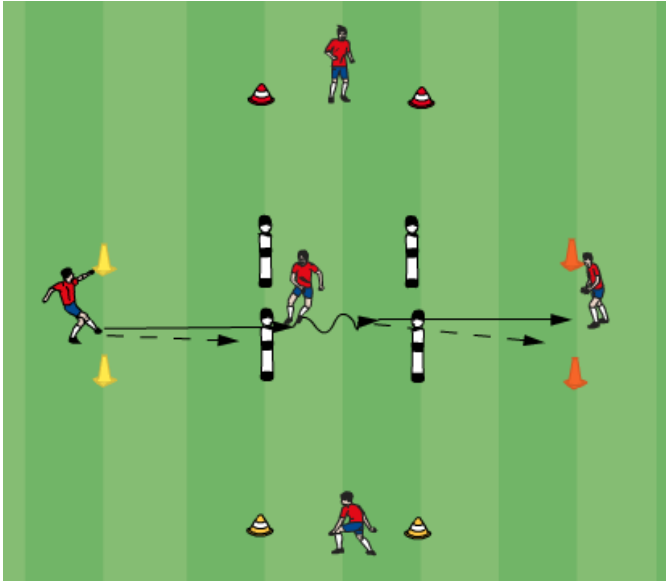
- ♦ Beliebig viele Kontakte
- ♦ Zwei Kontakte
- ♦ Nur Direktspiel

Organisation:

- ♦ Zwei aneinander liegende Quadrate je ca. 8x8m
- ♦ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Hütchen verteilen (zwei Teams pro Seite)
- ♦ Ein Spieler eines jeden paares mit Ball

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

KOGNITIVE BALLMITNAHME NACH OFFENER STELLUNG



Ablauf:

- Einer der äußeren Spieler hat einen Ball
- Er spielt den mittigen Spieler an und sagt dabei die Farbe eines der Hütchentore
- Der Spieler muss schnell in eine offene Stellung kommen und den Ball in Richtung des genannten Tores mitnehmen
- Ist das Tor leer muss er mit einem Tempodribbling durch das Tor dribbeln
- Steht ein Spieler in dem Tor spielt er mit dem zweiten Kontakt einen Pass
- Der Spieler von Außen läuft nach seinem Pass ins Zentrum und die Aktion beginnt von neuem

Organisation:

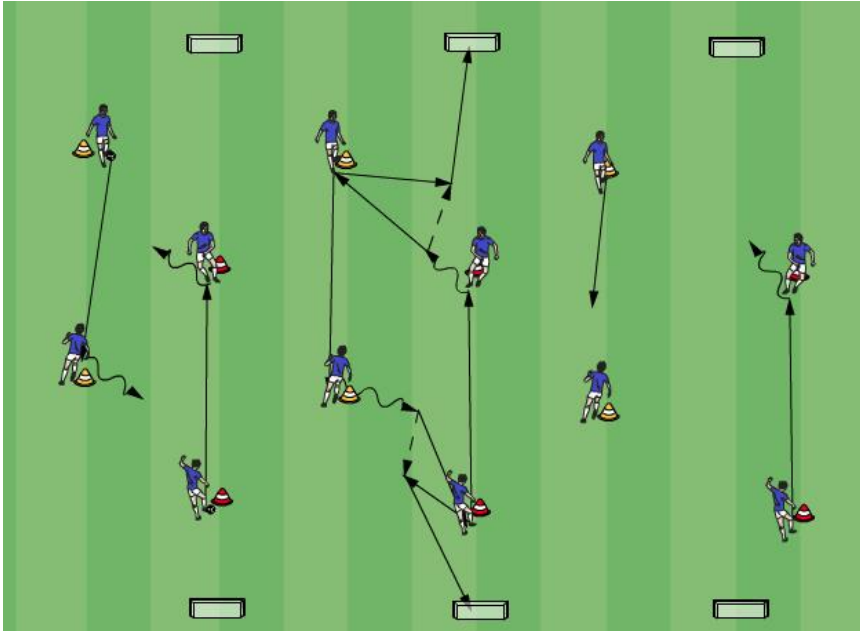
- ♦ In der Feldmitte mit Stangen ein Viereck errichten
- ♦ Ein paar Meter von dem Feld entfernt werden in alle vier Himmelsrichtungen Hütchentore errichtet
- ♦ In jedem Hütchentor und in dem mittigen Feld steht je ein Spieler

Variationen:

- ♦ Die Farben wandern im oder gegen den Uhrzeigersinn
- ♦ Zahlen statt Farben
- ♦ Jeder Spieler bekommt ein anders farbiges Leibchen
- ♦ Die Namen der Spieler benutzen
- ♦ Himmelsrichtungen
- ♦ Ständiger Wechsel zwischen den Kommandos aber Kommandos nicht miteinander vermischen

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

VERSCHIEDENSTE BALLMITNAHMEN MIT ANSCHLUSSAKTIONEN.



Ablauf:

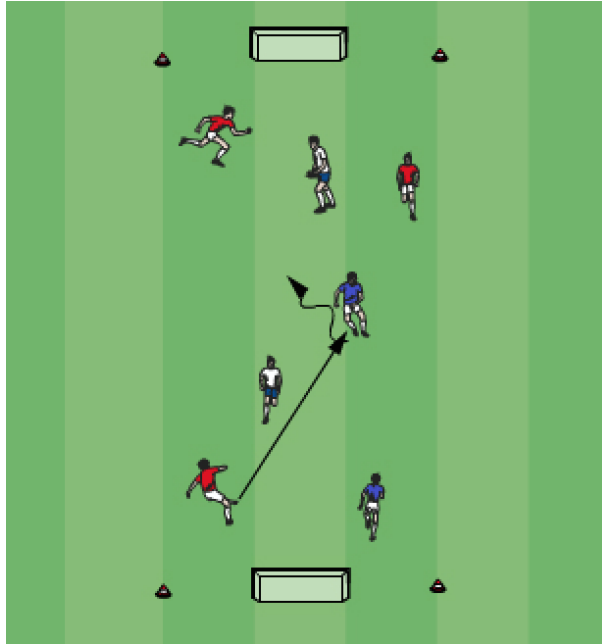
- ♦ Zwei Spieler stehen sich jeweils gegenüber. Der Tornahe Spieler immer mit Ball
- ♦ Aus diesem Aufbau können verschiedene BAM mit Anschlussaktion wie z.B. Doppelpass und/oder Torschuss geübt werden
- ♦ Es wechseln immer ein Spieler von einem Gelben und einem Roten Hütchen von derselben Seite

Organisation:

- ♦ Sich überlagernde Quadrate in unterschiedlichen Farben errichten
- ♦ Nach außen sollte immer eine Hütchenreihe frei sein, damit man zum Trainieren des anderen Fußes jeweils nur ein Fuß aufrücken muss
- ♦ Hinter den Vierecken sollen Minitore errichtet werden, um den Spielern eine Anschlussaktion zu ermöglichen

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

BALLMITNAHMEN IN EINFACHER ÜBERZAHLSPIELFORM.



Ablauf:

- ♦ Es wird frei auf die Minitore gespielt
- ♦ Die neutralen Spieler spielen immer mit der ballbesitzenden Mannschaft
- ♦ Hauptcoachingpunkt sollte sein, das die Kinder immer wieder versuchen sich erfolgreich aufzudrehen
- ♦ Außerdem soll sich auf unterschiedlichen Linien angeboten werden

Organisation:

- ♦ Ein schmales (im Verhältnis aber langes Spielfeld)
- ♦ Zwei Minitore aufstellen
- ♦ Zwei Teams a 2 oder 3 Spielern
- ♦ 2-3 Neutrale Spieler