



Verbesserung der Passqualität verbunden mit Ballannahme und -mitnahme

Dirk Reimöller
Verbandstrainer Hessen

Die wichtigsten technischen Grundlagen des schnellen Umschaltens als Hauptthema des ITK 2011 sind das Passspiel und die Ballmitnahme. Dirk Reimöller zeigt Übungs- und Spielformen, mit denen diese beiden Techniken schwerpunktmäßig trainiert werden. Dabei legt er Wert auf die Ausführung im freien Raum.

Für das isolierte Techniktraining des Passens und der Ballmitnahmen gibt es unzählige Trainingsformen. Viele davon finden in standardisierten Passfolgen an Hütchen (Dreieck, Quadrat) statt, auf deren Grundlagen die Trainingsformen im freien Raum basieren.

Techniktraining im freien Raum

Die in der Praxisdemonstration angebotenen Praxisformen sind so zusammengestellt, dass die Spieler eben nicht in solchen standardisierten Passfolgen

trainieren. Denn das Gelingen des Passes und der Ballmitnahme im Wettspiel ist von Faktoren abhängig, die so nur mit Trainingsformen im freien Raum abgerufen werden können. Hier sind variable Handlungen möglich, die Optionsvielfalt ist offener als im fest vorgegebenen Passablauf:

- Bewegung des Mitspielers
Der Passgeber soll die Bewegung des Mitspielers berücksichtigen und mit seinem Zuspiel die Anschlussaktion des Partners unterstützen. Im freien Raum ist die Bewegung des Mitspielers vielfältiger als im standardisierten Rahmen.
- Position/Bewegung des Gegners
Im nächsten Schritt ist entscheidend, welche Lücke der Gegner lässt und welche er zu schließen versucht.
- Präzision und Timing
Aus diesen beiden Einflussfaktoren ist überhaupt erst abzuleiten, wie der

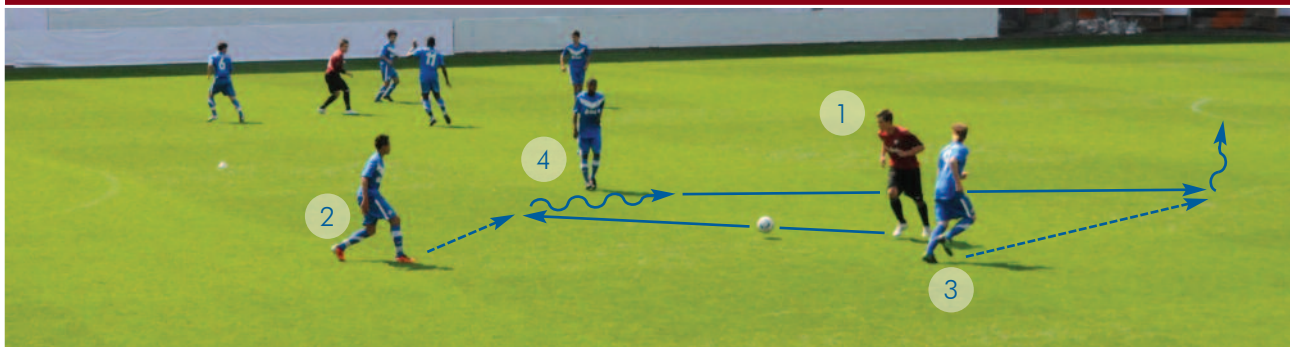
Pass gespielt werden muss. Schärfe, Präzision und Timing sind auf die Gegebenheiten abzustimmen.

- Mitnahme in den freien Raum
Die Ballmitnahme wiederum muss aus dem Druck heraus in den freien Raum erfolgen, damit kein Ballverlust droht und eine schnelle Anschlusshandlung möglich ist. Dazu werden Variablen wie Reaktion, Wahrnehmungs- und auch Handlungsschnelligkeit mittrainiert. Gelingt nun der Pass als auch die Ballmitnahme unter hohem Gegner- und Zeitdruck, dann war das Training erfolgreich!

Die Praxisdemonstration

Die präsentierten Trainingsformen sind größtenteils bekannt. Der Fokus liegt auf dem Coaching und damit darauf, wie in der Trainingsform konsequent auf das vorgegebene Trainingsziel hingearbeitet werden kann.

Übungsform: Nummernpassen



Organisation und Ablauf

- Die Spieler in Vierergruppen einteilen und den Feldern (ca. 30x30 Meter) zuweisen – innerhalb der Gruppen werden die Spieler durchnummeriert.
- Ablauf: 1 passt zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4 und 4 wieder zu 1.

Hinweise

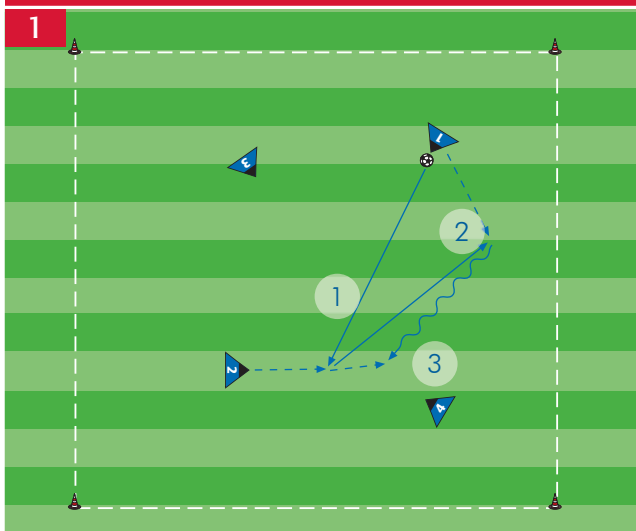
- Ziel: Sicheres Passspiel in Abhängigkeit von der Bewegung des Mitspielers, Ballmitnahme in die Bewegung.

- Die Spieler sollen erkennen, in welche Richtung das Spiel überhaupt weitergeführt werden kann (vorausschauend denken). Daraus folgt, dass sie ...
 - ... sich selbst offen zum Passgeber und zum nächsten Partner positionieren und ...
 - ... den Partner in dessen Vorlauf anspielen.

Korrekturhinweise

- Passspiel: Innenseitstoß; präzise, scharf und richtig getimt.

Variationen

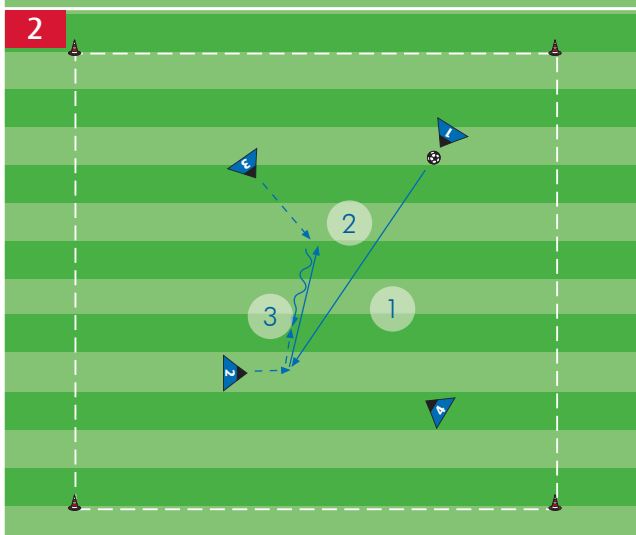


Mit Klatschenlassen und Ballübergabe/-übernahme

- Die Reihenfolge des Zuspiels bleibt erhalten, allerdings wird ein Klatschenlassen zwischengeschaltet.
- 1 passt zu 2, der sich in den Raum anbietet (Abb.: 1). Sofort mit seinem Pass macht sich 1 erneut anspielbar.
- 2 lässt den Ball direkt wieder in den Lauf von Mitspieler 1 zurückprallen (Abb.: 2).
- Spieler 1 nimmt das Anspiel in die Bewegung mit und dribbelt Partner 2 an.
- Ballübergabe von 1 an 2 (Abb.: 3), dieser macht mit der Ballübernahme kurz Tempo und sucht Partner 3 usw.

Hinweise

- Zum Klatschenlassen nicht in den Rücken des Partners anbieten sondern dort, wohin dieser auch passen kann!



Spiel über den dritten Mann

- Wie Variation 1, jedoch mit dem Spiel über den dritten Mann statt mit einem Rückklatscher.
- 1 passt zu 2 (Abb.: 1), dieser leitet direkt in den Lauf von 3 weiter (Abb.: 2).
- 3 nimmt den Ball in die Bewegung mit und spielt mit 2 eine Ballübergabe (Abb.: 3).
- Anschließend passt 2 zu 3, dieser leitet zu 4 weiter usw.

Hinweise

- Wie oben nicht in den Rücken des Partners anbieten sondern dorthin, wohin dieser auch passen/klatschen kann!
- Komplexer Ablauf, hohe Beobachtungsanforderungen! Gegenseitig coachen, damit der Ablauf klappen kann!

Korrekturschwerpunkte

1



Den Ball in den Raum fordern

- Die Spieler sollen dem Anspieler nicht entgegenkommen! Damit würden sie den Raum unnötig verengen und geschlossen zum weiteren Spielverlauf agieren.
- Daher vor dem Pass Blickkontakt aufnehmen und den Ball in die Bewegung fordern.
- Das Zuspiel darf nicht auf den Mann, sondern muss in den Lauf erfolgen.

2



Pass mit dem situativ richtigen Fuß

- Prinzipiell passen mit der Innenseite.
- Pässe mit der Innenseite sind aus der Bewegung heraus mit dem richtigen Fuß zu spielen:
 - Pässe zur linken Seite des Passgebers hin mit dem rechten Fuß spielen (s. Foto).
 - Pässe zur rechten Seite des Passgebers hin mit dem linken Fuß spielen.
- Nicht den Ball umlaufen, um ihn mit dem starken Fuß spielen zu können!

3



Ballmitnahme als Vorbereitung der Anschlussaktion

- Den Ball möglichst in die Tempobewegung mitnehmen: Mit dem ersten Ballkontakt in die Laufbewegung vorlegen und 2-3 weitere Kontakte Tempo halten.
- Die Ballmitnahme soll außerdem bereits auf die nächste Aktion vorbereiten.
- Bereits mit der Ballmitnahme und nicht erst im Dribbling lenkt der Spieler den Ball dorthin, wo er den nächsten Partner anspielen kann.

4



Den Fortgang des Spiels erkennen

- FEHLERFOTO: der Spieler im blauen Trikot fordert den Ball im Rücken des Partners.
- Erkennen, wohin der Partner das Spiel aus seiner Positionierung heraus überhaupt fortsetzen kann und den Ball dorthin fordern.
- Mit den Variationen nimmt der Schwierigkeitsgrad in dieser Hinsicht zu.

5



Gegenseitig coachen

- Die Spieler können sich gegenseitig helfen:
 - Blickkontakt! Sich visuell abstimmen
 - Zeichen geben (s. Foto)! Während des Blickkontakts kann die Richtung angezeigt werden.
 - Per Zuruf kommunizieren.
 - Teammitglieder coachen: Die gerade nicht in den Ablauf involvierten Spieler sehen die Konstellation komplett und können die beteiligten Spieler coachen.
- Vor allem wichtig in der zweiten Variation.

Spielform 1: Dreifarbenspiel 6-gegen-3



Organisation und Ablauf

- In jedem Spielfeld von 15x25 Metern drei 3er-Teams einteilen (rot, blau, gelb).
- Gespielt wird 6-gegen-3, wobei das Team, dass den Ballverlust verursacht hat, in Unterzahl spielt (Foto: gelb).
- Ziel: möglichst viele Stationen kombinieren.

Variationen

- Zunächst freie Kontaktzahl zur Eingewöhnung.

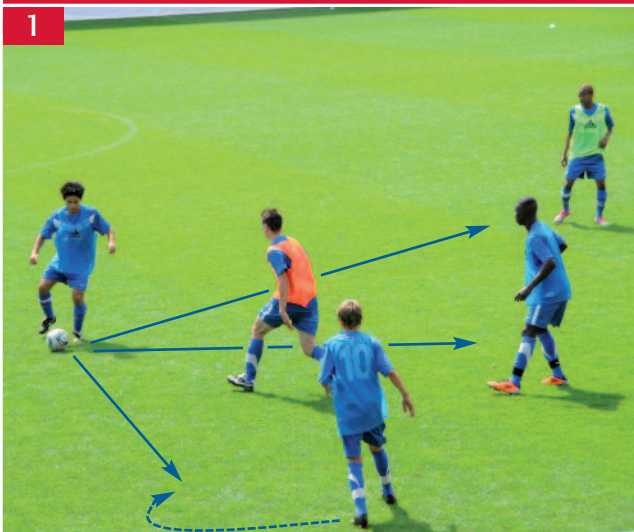
- Genau 2 Pflichtkontakte: Betonung der Ballmitnahme weg vom Druck hin zum Raum für die nächste Anschlussaktion. Dabei muss der Ball immer rollen – wer den Ball totstoppt muss mit seinem Team in die Mitte.

Hinweise

- Anwendung der Coachingpunkte aus dem Aufwärmen unter Gegnerdruck.
- Hinzunahme taktischer Elemente (s. unten).

Taktische Korrekturschwerpunkte

1



Position zum Spiel

- Die Spieler sollten möglichst offen zum Spiel stehen. Der Ballbesitzer im Bild beraubt sich durch seine halb geschlossene Stellung selbst um die komplett freie Anspielstation in seinem Rücken (gelb).
- Coachingtipp: Mit dem Rücken zur Auslinie und den Körper dem Spiel zugewandt postieren!

Staffelung der Mitspieler

- Immer eine Anspielstation nach links, rechts und in der Mitte bieten (Dreiecksspiel, siehe Pfeile).
- FEHLER: Der Spieler mit der Rückennummer 10 (blau) ist im Deckungsschatten und damit nicht anspielbar.
- Um eine Anspieloption zu bieten und offen zum Spiel zu stehen müsste er sich analog des Laufpfeils bewegen.

2



Taktik des Passspiels und der Ballmitnahme

- Der Passgeber hat gegen Team Gelb drei Passoptionen:
 - a) Pass zum Mittelspieler (blauer Pfeil): Anspiel auf den gegnerfernen linken Fuß des Partners, dieser sollte die Mitnahme mit dem linken Fuß als Aufdrehbewegung durchführen (Bild: nach rechts unten).
 - b) Pass zum rechten Außenspieler (roter Pfeil): Pass in die Bewegung, Mitnahme je nach Schärfe des Zuspiels mit der linken Innenseite (Ball mitziehen) oder mit der rechten Innenseite (Ball abfedern) in den freien Raum nach rechts.
 - b) Pass zum linken Außenspieler (gelber Pfeil): Pass möglichst in den Lauf, dann Mitnahme mit der linken Innenseite in die Bewegung. Sonst den Ball mit der rechten Innenseite vor dem Standbein umlegen.

Spielform 2: 5-gegen-5 mit Anspielern auf Ballzirkulation und Konter



Organisation und Ablauf

- Im zentralen Spielfeld (Foto: weiße Markierungshütchen) spielt Orange gegen Gelb 5-gegen-5.
- An den seitlichen Begrenzungslinien stehen je zwei neutrale Anspieler (blau), an den Stirnseiten je ein neutraler Anspieler (grün), an jedem Strafraum ist je ein Großtor mit Torhüter (nur eines davon im Foto).
- Gelb ist in Ballbesitz und soll zusammen mit den sechs neutralen Anspielern auf Ballzirkulation spielen.

- 12 Passstationen entsprechen einem Tor.
- Erobert Orange den Ball, kann das Team gemeinsam mit den blauen Spielern auf eines der Tore kontern. Gelb und grün verteidigen.
- Bei Torerfolg wechsel der Aufgaben.

Hinweise

- Ballzirkulation: Wenig Kontakte, Coaching wie zuvor.
- Konter: Pässe und Mitnahmen in die Tempobewegung!

Abschluss: Freies Spiel 9-gegen-9 von Strafraum zu Strafraum

