



## Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

### Ballannahme

- **Vor der Ballannahme**
  - Ballverlauf und Stärke des Passes beobachten (vor- oder zurückgehen)
  - Bereit sein, Gewicht auf dem Vorderfuss
  - Die eigene Position verändern, um den Ball in der bestmöglichen Position annehmen zu können
- **Standbein**
  - Bein leicht gebeugt, um ein gutes Gleichgewicht zu finden
  - Kleiner Zwischenhupf
- **Ballannahme**
  - Den Fuss öffnen (rechtwinklig zum Spielbein), mit dem Innenrist den Ball annehmen.

### Anmerkungen:

- Zu Beginn lernen den Ball zu stoppen. Wenn dieser Ablauf gefestigt ist beginnen den Ball zu orientieren (mit der Innen- und Aussenseite des Fusses in die gewünschte Richtung lenken).
- Versuche den Ball immer in deinen Lauf mitzunehmen.
- Nach der Ballannahme muss der Ball sofort spielbar sein.
- Täusche den Gegner bevor du den Ball annimmst.
- Immer auch Bälle einbauen, welche nicht am Boden gespielt werden. Zum Beispiel den Ball abtöten mit dem Kopf, der Brust, dem Oberschenkel, dem Fuss (Vollrist - Innenrist), mit dem Ziel ihn raschmöglichst auf den Boden/unter Kontrolle zu bringen.

### Koordination:

- Gleichgewicht:** Spielbein – Körperhaltung  
**Differenzierung:** Stärke der Pässe und entsprechende Ballannahme  
**Orientierung:** Den Lauf des Balles abschätzen, Orientierung des Balles in den freien Raum.  
**Reaktion:** richtige Position zum Ball, evtl Unebenheiten des Terrains