



Ballkontrolle: Ballannahme und erster Kontakt

Beobachtungsbogen, Fehlerbilder und 3 Stufen bis zum Gegnerdruck

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

ALTERSKLASSE

TRAINER/IN

Beobachtungsbogen: erster Kontakt

Pro Spieler ankreuzen, was du im Training siehst.

Spieler	springt weg	rollt über Fuß	totgestoppt	zum Gegner	Blick am Ball

Die 5 Fehlerbilder und ihre Korrektur

Links was du siehst, rechts was du sagst.

- ☐ Ball springt vom Fuß weg: im Kontakt nachgeben, Fußspitze leicht anheben
- ☐ Ball rollt über den Fuß: Fußspitze anheben, Fuß fixieren
- ☐ Ball liegt tot unter dem Fuß: Direktschüsse verbieten, Mitnahme in eine Richtung fordern
- ☐ Ball wird zum Gegner hin verarbeitet: vor dem Ball umsehen, Ball vom Gegner weg mitnehmen
- ☐ Blick klebt am Ball: nach dem Kontakt den Blick lösen und den nächsten Weg suchen

Stufe 1: Ballkontrollfeld, 3 x 3 m

Ohne Gegner. Die Bewegung sauber lernen.

- ☐ Zwei Starthütchen gegenüber, dazwischen ein Feld von 3 mal 3 Metern
- ☐ Spieler läuft ins Feld und fordert den Pass per Zuruf
- ☐ Den Pass in einem Zug nach vorne zum gegenüberliegenden Hütchen mitnehmen
- ☐ Blickkontakt zum Zuspieler aufnehmen, bevor der Ball kommt
- ☐ Nach dem Kontakt den Blick vom Ball lösen und ausweichen

Stufe 2: Doppel-Viereck und Torschuss

Raum und Zeit werden knapp, noch ohne Gegner.

- ☐ Doppel-Viereck: äußeres Feld 20 x 20 m, inneres 10 x 10 m
- ☐ Innen gegen den Uhrzeigersinn passen, danach sofort vom äußeren Hütchen fordern
- ☐ Zur Erleichterung im inneren Feld mit nur einem Ball starten
- ☐ Ballkontroll-Torschuss: Feld 35 x 20 m, zwei innere Hütchen umlaufen
- ☐ Den Pass schräg in den Lauf spielen, in Richtung Tor
- ☐ Direktschüsse verbieten, immer eine Ballmitnahme fordern

Stufe 3: Rondo 4 gegen 2

Erst jetzt stört ein echter Gegner.

- ☐ Vier Spieler außen, zwei Verteidiger innen
- ☐ Die Überzahl bewusst beibehalten, damit die Technik nicht zusammenbricht
- ☐ Der erste Kontakt entscheidet, ob der nächste Pass möglich ist
- ☐ Erst danach in die freie Spielform gehen

Was in welchem Alter dran ist

Der Gegnerdruck kommt früher, als viele denken.

- ☐ G- und F-Jugend: jedes Kind einen eigenen Ball, viele Kontakte, flacher Pass
- ☐ E-Jugend: zielorientiert an- und mitnehmen, erste hohe Bälle, erste Zweikämpfe
- ☐ D-Jugend: Passfolgen, Ballkontrolle unter Zeitdruck, saubere Wiederholung
- ☐ C-Jugend: Direktspiel verboten, Ballmitnahme erzwingen, hohes Tempo

Coaching und Fortschritt messen

Weniger reden, mehr beobachten.

- ☐ Vormachen statt erklären, gerade beim ersten Kontakt
- ☐ Standbild: Situation einfrieren, der Spieler erklärt, nicht du
- ☐ Nicht überkorrigieren, ein Punkt pro Übung reicht
- ☐ Kopfdrehungen zählen: wie oft schaut er in den 10 Sekunden vor dem Ball
- ☐ Kontakte bis zur Folgeaktion zählen: drei sind ein Ballverlust in Zeitlupe
- ☐ Ballverluste direkt nach der Annahme notieren, im Abstand von 6 Wochen

