

Vorbereitendes Passkontinuum

Organisation

- Vier Hütchen an der 9-Meter-Linie auf den Abwehrpositionen HR, IR, IL und HL platzieren (s. Abb. 1).
- Die Spielerinnen besetzen mehrfach die Positionen RL, RM und RR.
- Es ist ein Ball im Spiel (zu Beginn bei RM).

Ablauf

- RL1 nimmt den Ball von RM1 in einer geraden Vorwärtsbewegung (Richtung HR) an.
- Sie passt zurück zu RM1, die den Ball in einer bogenförmig (nach links) gerichteten Anlaufbewegung Richtung IR annimmt.
- RM1 passt zu RR (gerader Anlauf Richtung HL).
- RR spielt zu RM2, die den Ball in der bogenförmig (nach rechts) gerichteten Bewegung Richtung IL annimmt und zu RL2 weiterpasst.

Positionswechsel

Nach dem Pass ziehen sich die Spieler jeweils auf neue Positionen zurück:

- RL auf RM
- RM1 auf RL
- RM2 auf RR
- RR auf RM

Variationen

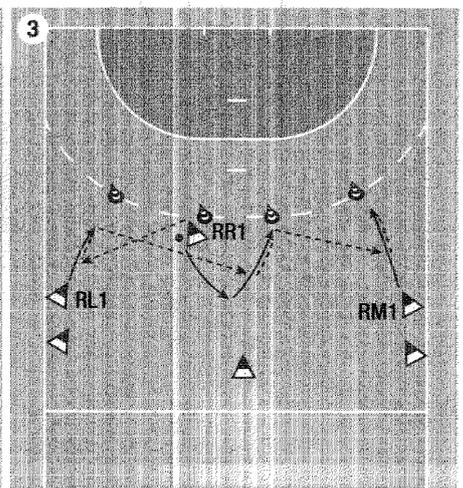
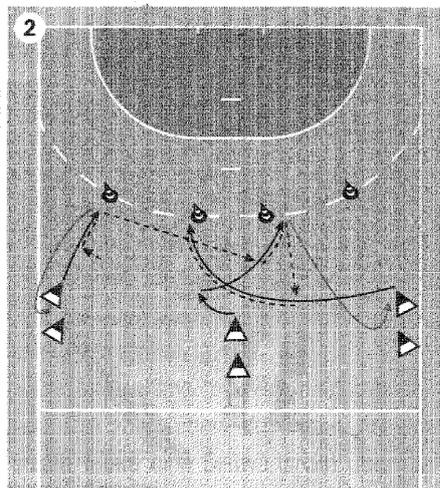
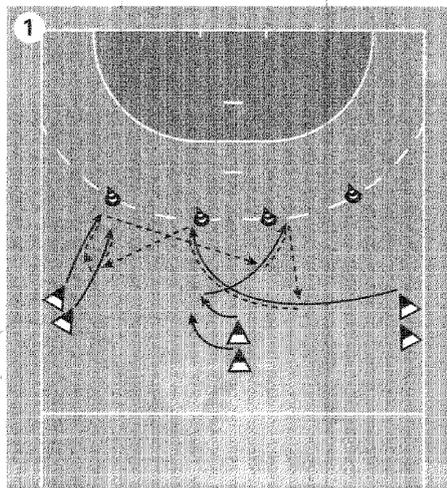
- RM1 nimmt den Pass von RL in der Bewegung Richtung IL an und spielt ihn weiter zu RR; RM2 erhält den Pass von RR in der Bewegung Richtung IR und passt weiter zu RL (s. Abb. 2).
- RM wählt beliebig eine der beiden zuvor isoliert angewandten Anlaufrichtungen. Wichtig: RL/RR müssen ihre Passausführung (Passhärte) der ständig variierenden Passdistanz anpassen.
- RM leitet ihre Anlaufbewegung mit einer raumverlagernden Bewegung in Gegenrichtung ein: Beim Anlauf Richtung IL erfolgt die Raumverlagerung nach links, beim Anlauf Richtung IR nach rechts (s. Abb. 3).
- RM* agiert – in beide Richtungen – mit Prellmove: Beim Zuspiel von RL erfolgt die Ballannahme in der Bewegung Richtung IR und der anschließende Prellmove Richtung

IL (beim Zuspiel von RR gegengleich). Beim Prellmove führt RM eine bogenförmige Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung aus und prellt dabei jeweils mit der abwehrenden Hand (s. Abb. 4).

- RM wählt beliebig zwischen Ballannahme nach vorheriger Raumverlagerung und Ausführung mit Prellmove.

Hinweise

- Neben Erwärmung und Ballgewöhnung geht es im ersten Passkontinuum vor allem um die Ballannahme und das Weiterspielen von RM.
- Mit Blick auf die in den folgenden Trainingsformen thematisierte raumgreifende Kreuzbewegung von RM mit RL oder RR ist entscheidend, dass RM die beiden Innenverteidigerinnen einer 6:0-Abwehr auseinanderzieht.
- Den erforderlichen Breitenraum gewinnt RM, indem sie den Ball nach vorheriger Raumverlagerung in einer diagonalen Bewegung annimmt oder einen Prellmove (mit einer Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewe-



Passkontinuum Kreuzen

Organisation

- wie bei Übung 2

Ablauf

- RL1 nimmt den Ball von RM1 in einer geraden Vorwärtsbewegung (Richtung HR) an.
- Sie passt zurück zu RM1, die – nach vorheriger Raumverlagerung (nach links) – den Ball in einer diagonalen (nach rechts gerichteten) Anlaufbewegung Richtung IL annimmt.

- RM1 kreuzt mit RR, die sich mit einer raumgreifenden Bewegung Richtung IL bewegt.
- Mit dem Pass von RR zur gerade stoßenden RL2 beginnt der nächste Ablauf (s. Abb. 1)
- RL und RM tauschen nach dem Ablauf die Positionen, RR geht auf ihre Position zurück.
- Nach einigen Durchgängen den Ablauf gegengleich ausführen (RM kreuzt mit RL).

Variationen

- RM leitet die Kreuzbewegung aus dem Prellmove ein (z. B. Ballannahme RM in der

Bewegung Richtung IR, Prellmove Richtung IL und mit RR kreuzen).

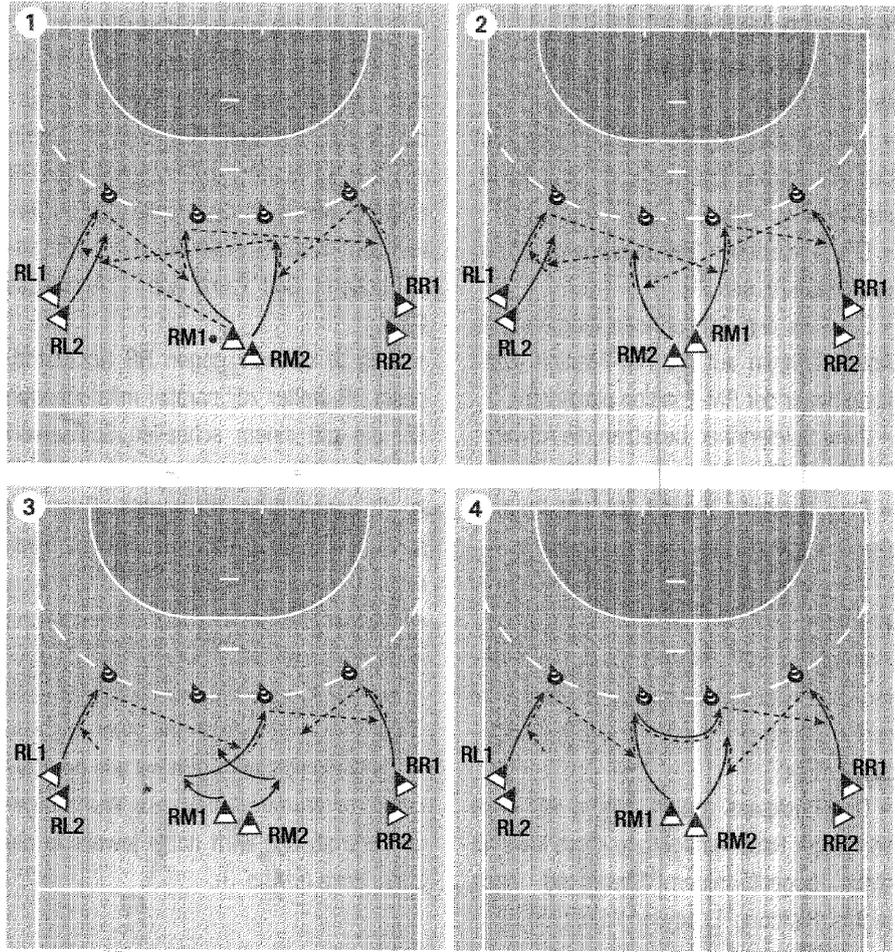
- „Stufe“ anschließen: Nach dem Kreuzen mit RM (s. Abb. 2) spielt RR den Ball zu RL, zieht sich zurück, nimmt den Rückpass in der Bewegung Richtung IL an und spielt den Ball weiter zu RM (auf der RR-Position; s. Abb. 3). Diese leitet mit dem Pass zur nächsten Spielerin auf der RM-Position den gegengleichen Ablauf ein; RM kreuzt dann mit RL usw. (s. Bildreihe).

gung von IL zu IR (oder umgekehrt) ausführt.

- In der Spielsituation soll RM in der Lage sein, die hier geübten Variationen abzuführen, um auf das jeweilige Verhalten der Verteidigerinnen flexibel reagieren bzw. den Verteidigerinnen permanent neue Aufgaben stellen zu können.
- Entscheidend ist, bis zum Abspiel Torgefährlichkeit auszustrahlen (Blick, Schulterachse zum Tor!).

Methodik

- Im Training mit einem Bundesligateam können die in diesem Passkontinuum geforderten Variationsmöglichkeiten für RM vorausgesetzt werden. Es ist deshalb nicht zwingend erforderlich, den Grundablauf schrittweise zu erweitern.
- Bei Mannschaften im unteren/mittleren Leistungsbereich kann es – abhängig vom technischen Ausbildungsstand der Spieler – aber durchaus sinnvoll sein, methodisch zu differenzieren und dabei kleinschrittig vorzugehen.



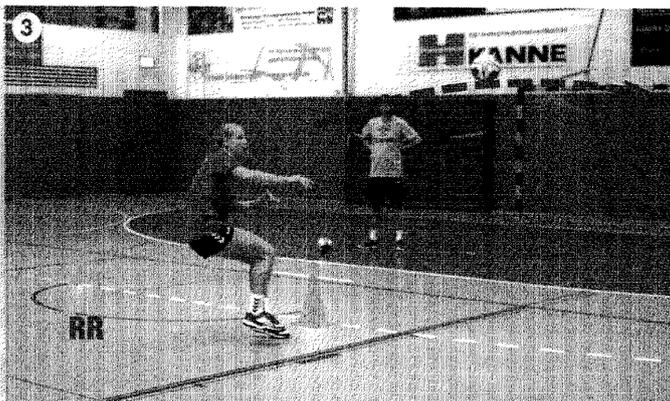
Bildreihe: Kreuzen mit „Stufe“



RM nimmt den Pass von RR nach vorheriger Raumverlagerung ...



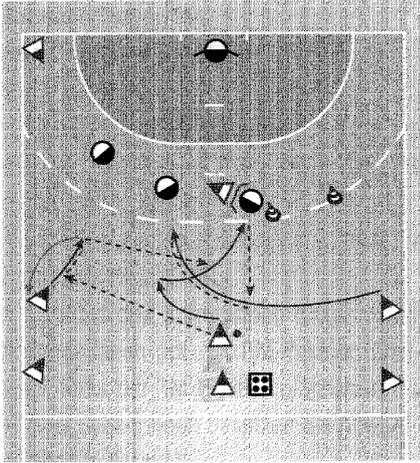
... in der Bewegung Richtung IR an und kreuzt mit RL.



Aus der bogenförmigen Bewegung Richtung IL spielt RL zu RR, ...



... um den Rückpass in der Gegenbewegung anzunehmen.



Grundspiel 4 gegen 3 auf einer Angriffsseite

Organisation

• Zwei Hütchen auf der 9-Meter-Linie aufstellen (das innere Hütchen begrenzt den Aktionsraum, das äußere – auf der HL-Position – dient RR zur Orientierung bei der Anlaufbewegung; s. Abb.).

- Die Spielerinnen besetzen mehrfach die Positionen RL, RM und RR.
- Eine Spielerin besetzt die KM-Position.
- Eine Spielerin besetzt die LA-Position.
- Drei Spielerinnen fungieren als Verteidigerinnen auf den Positionen IL, IR und AR.
- Eine Ballkiste hinter RM platzieren.

Ablauf

- RM passt den Ball in die Vorwärtsbewegung zu RL.
- Mit dem Rückpass von RL leitet RM eine Kreuzbewegung mit RR ein. Dabei soll RM rechts an der IL-Verteidigerin vorbei Druck entwickeln, um diese möglichst weit nach außen (bis an den Rand des Aktionsraums) zu „ziehen“.
- RR kreuzt mit einer raumgreifenden Bewegung nach innen und stößt außen (also links) an IL vorbei.
- RR kann selbst abschließen, mit der

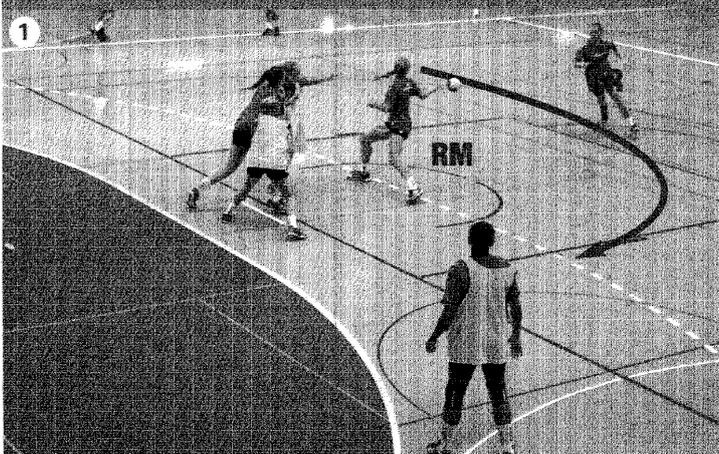
Kreisspielerin kooperieren oder nach links (RL, LA) weiterspielen; die verschiedenen Optionen werden in Info 2 präzisiert (die Bildreihen 1 und 2 zeigen je ein Beispiel).

- RM nimmt nach dem Abspiel zur kreuzenden RR nicht weiter am Ablauf teil und verlässt den Aktionsraum.
- Nach einer vorgegebenen Übungsdauer das Grundspiel gegengleich auf der anderen Angriffsseite durchführen.

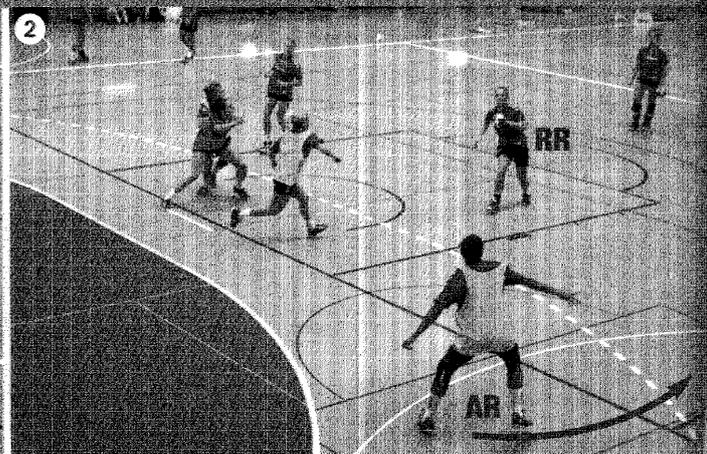
Hinweis

• Auch wenn hier in der Grundaufstellung fünf Angreiferinnen (LA, RL, RM, RR und KM) gegen drei Verteidigerinnen (AR, IR und IL) agieren, ist es doch richtig, vom Grundspiel 4 gegen 3 zu sprechen, da RM und RR nicht zugleich aktiv werden: RR greift erst nach der Kreuzbewegung ins Geschehen ein, während RM den Aktionsraum verlässt, sobald sie mit RR gekreuzt hat.

Bildreihe 1: Abwehrfinte erkennen und richtig entscheiden – Parallelpass RR zu RL



RM spielt zu der raumgreifend nach innen kreuzenden RR.



AR täuscht an, den Parallelpass von RR zu RL anzugreifen.

Bildreihe 2: Abwehrverhalten durch Blicktäuschung provozieren und nutzen – Diagonalepass RR zu LA



Gleiche Ausgangssituation wie in Bildreihe 1: RR kreuzt nach innen ...



... und „bestätigt“ AR durch die Blicktäuschung zu RL in dem Plan, ...

Lösungsmöglichkeiten im Grundspiel 4 gegen 3

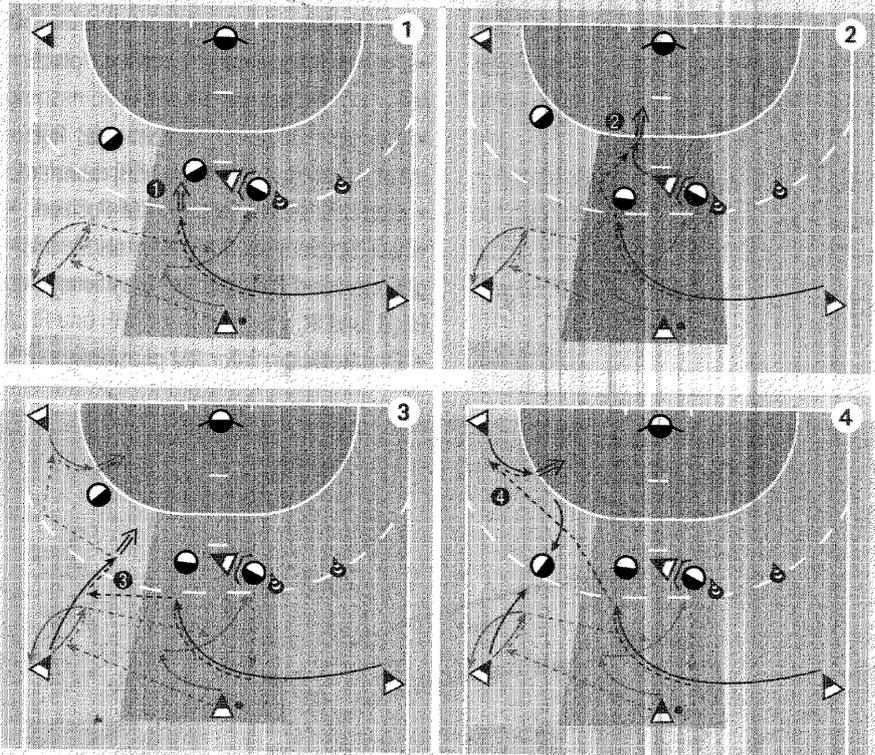
Im Zentrum oder auf der anderen Seite

Die Kreuzbewegung findet im zentralen Spielraum (s. Abb. 1, grüne Fläche) statt mit dem Ziel, die beiden Innenverteidigerinnen auseinanderzuziehen.

Für RR bieten sich nach der Kreuzbewegung grundsätzlich zwei abschlussorientierte Möglichkeiten:

- Eigener Torwurf, wenn IR defensiv bleibt (s. Abb. 1).
- Kooperation mit KM, wenn IR heraustritt und KM den offenen Tiefenraum aus der Sperrstellung gegen IL nutzen kann (s. Abb. 2).

Sollten beide Optionen nicht greifen, spielt RR weiter auf die linke Angriffsseite (gelbe Fläche) – je nach Verhalten der AR-Verteidigerin zu RL (AR bleibt passiv; s. Abb. 3) oder LA (AR ist aktiv; s. Abb. 4).



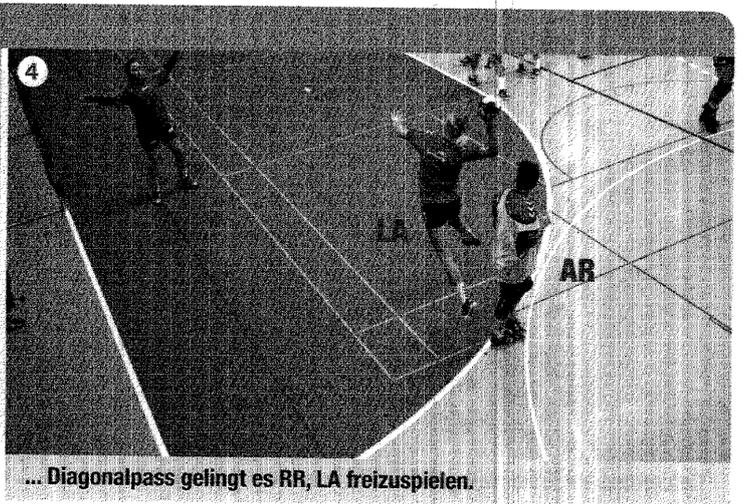
RR „durchschaut“ die Finte und spielt gegen die nach außen ...



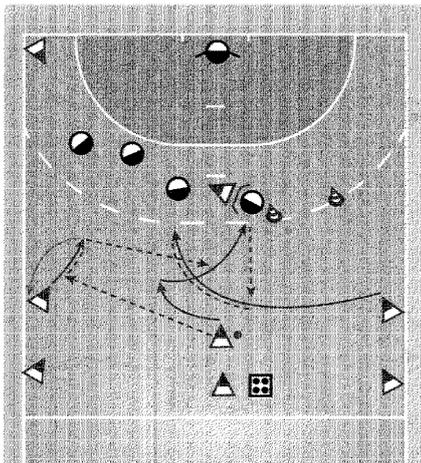
... zurücklaufende AR nicht zu LA (nicht im Bild), sondern zu RL.



... den avisierten Pass abzulaufen. Mit dem überraschenden ...



... Diagonalphass gelingt es RR, LA freizuspielen.



Grundspiel 4 gegen 4 auf einer Angriffsseite

Organisation

- Zwei Hütchen gemäß Abbildung platzieren.
- Die Spielerinnen besetzen die Rückraumpositionen (RL, RM und RR) mehrfach.
- Eine Spielerin besetzt die KM-Position.
- Vier Spielerinnen fungieren als Verteidigerinnen und besetzen die Positionen AL, HL, IL und IR.
- Eine Ballkiste hinter RM platzieren.

Ablauf

- RM bringt den Ball ins Spiel.
- Nach dem Pass zu RL nimmt RM den Rückpass an und kreuzt mit RR, die selbst abschließen, mit der Kreisspielerin kooperieren oder nach links (RL, LA) weiterspielen kann (s. auch Info 1 auf Seite 34).
- RM verlässt nach dem Abspiel zur kreuzenden RR den Aktionsraum.
- Nach einer vorgegebenen Übungsdauer das Grundspiel gegengleich auf der anderen Angriffsseite durchführen.

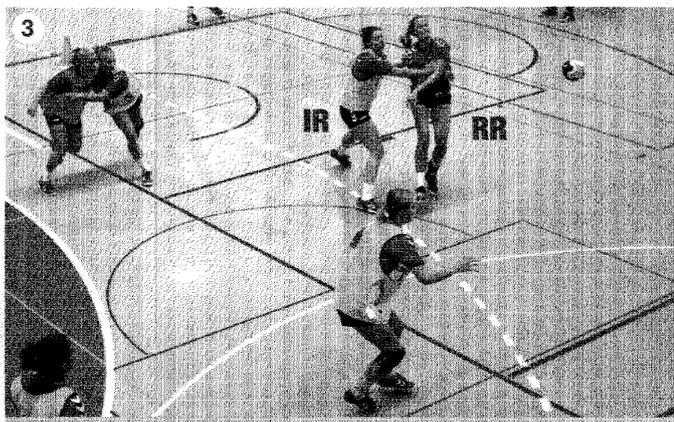
Bildreihe: Parallelspiel und Abschluss über die nachlaufende Kreisspielerin



1 Aus dem Anstoßen gegen IR nutzt RM die Sperre von KM, um ...



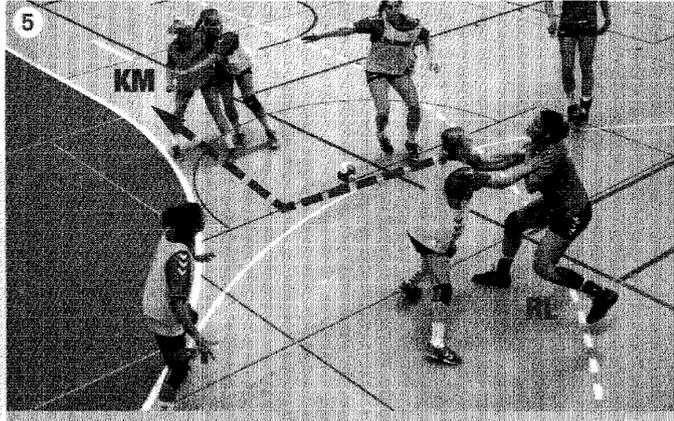
2 ... IL nach außen zu ziehen und zur kreuzenden RR zu spielen.



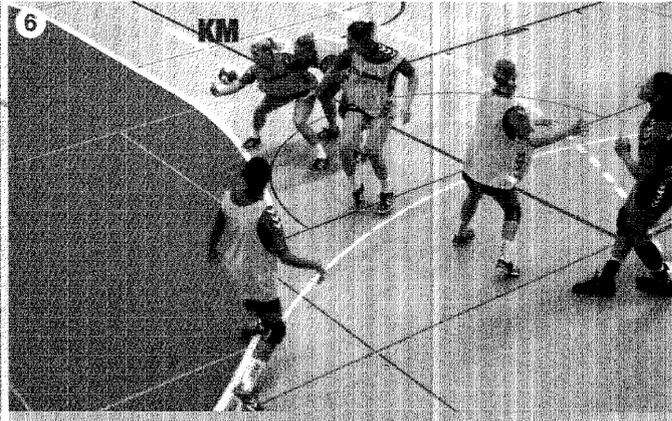
3 RR wird von IR offensiv attackiert und passt deshalb weiter zur ...



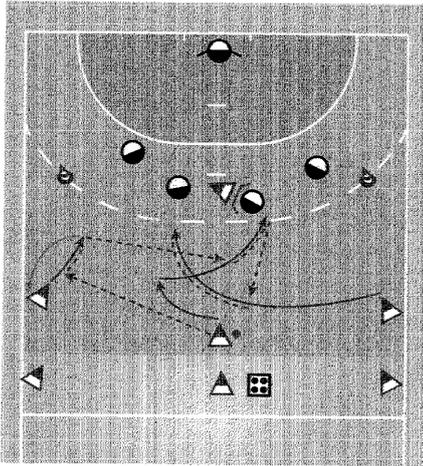
4 ... parallelstoßenden RL. Da HR gegen RL heraustritt, ist der ...



5 Tiefenraum am Kreis weit geöffnet. RL entscheidet sich deshalb, ...



6 ... KM freizuspielen – mit einem gut getimten Bodenpass!



**Grundspiel 4 gegen 4
im zentralen Angriffsraum**

Organisation

- Zwei Hütchen auf der 9-Meter-Linie begrenzen den Aktionsraum (s. Abb.).
- Die Spielerinnen besetzen die Rückraumpositionen (RL, RM und RR) mehrfach.
- Eine Spielerin besetzt die KM-Position.
- Vier Spielerinnen fungieren als Verteidigerinnen und besetzen die Positionen HL, IL, IR und HR.
- Eine Ballkiste hinter RM platzieren.

Ablauf

- RM bringt den Ball ins Spiel.
- Nach ein bis zwei vorbereitenden Passfolgen im Rückraum leitet RM eine Kreuzbewegung – wahlweise mit RL oder RR – ein.
- Anschließend zieht sich RM umgehend auf die Position zurück, mit der sie gekreuzt hat (z. B.: RM kreuzt mit RR, anschließend besetzt RM die RR-Position).

Bildreihe: Aus dem Kreuzen in die Gegenbewegung – 1 gegen 1 gegen die seitlich verschiebende Verteidigerin



RM kreuzt mit RL, die einen weiten Bogen nach rechts läuft.



RL passt weiter zu RR, die zunächst außen an HL vorbeistößt.



RR zieht HL weit nach außen, um dann per Prollmove die ...



... Gegenbewegung nach innen einzuleiten. RL (auf RM) hat sich ...



... in den Tiefenraum zurückgezogen und nimmt den Pass von RR ...



... mit Tempo an, um gegen die Laufrichtung von IR durchzubrechen.