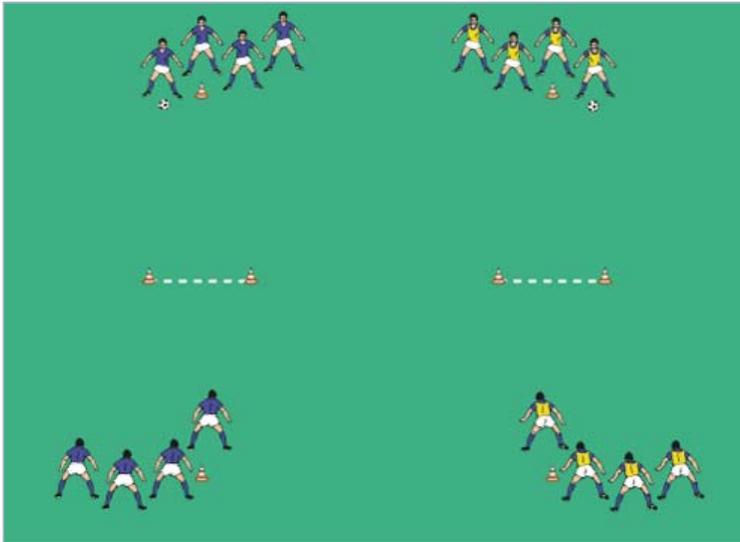


F- UND E-JUNIOREN

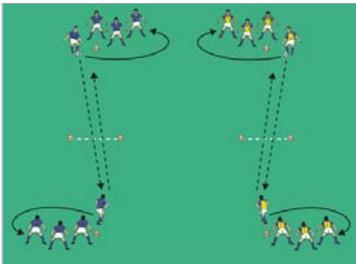
AUFWÄRMEN 1:

Passspiel-Staffeln

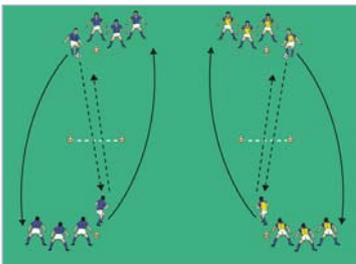
von Paul Schomann (24.05.2011)



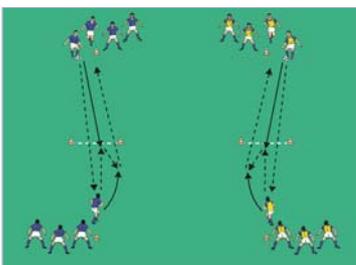
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Im Abstand von 20 Metern zueinander 2-mal 2 Passhütchen gegenüber errichten
- Zwischen den Passhütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- 2 Mannschaften einteilen und den Pass-Stationen zuweisen
- Die Spieler jeder Mannschaft jeweils gleichmäßig gegenüber aufstellen
- Der jeweils erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Spieler jeder Mannschaft kurz an und passt durch das Hütchentor zum Mitspieler gegenüber.
- Nach seinem Abspiel läuft der Passgeber zurück und stellt sich am eigenen Hütchen wieder an.
- Der Passempfänger nimmt ins Dribbling mit und passt ebenfalls durch das Hütchentor usw.
- Welche Mannschaft passt zuerst 10-mal nacheinander durch das Hütchentor?

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt laufen die Passgeber ihrem Abspiel zur jeweils anderen Seite nach und stellen sich bei der gegenüberliegenden Reihe wieder an.

Übung 3

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Die jeweils ersten Passgeber spielen einen 'doppelten Doppelpass' mit dem ersten Spieler auf der jeweils gegenüberliegenden Seite.
- Anschließend stellen sie sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- Die Passempfänger spielen ebenfalls durch das Hütchentor zurück zur anderen Seite und laufen ebenfalls ihrem Abspiel nach.
- Der jeweils nächste Spieler am Starthütchen beginnt die Passfolge erneut usw.

Tipps und Korrekturen

- Entweder als Trainer die Pässe durch die Hütchentore laut mitzählen oder jede Mannschaft einen Kapitän bestimmen lassen, der die Pässe zählt.
- Die Größe der Hütchentore dem Könnensstand der Spieler anpassen.
- Auf ein korrektes und kontrolliertes Passspiel achten. Bei schlecht zugespielten Pässen auch 2 bis 3 Kontakte zulassen.
- Vor jeder Übung die Bälle zunächst zuwerfen lassen, um die Pass- und Laufwege zu verdeutlichen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.