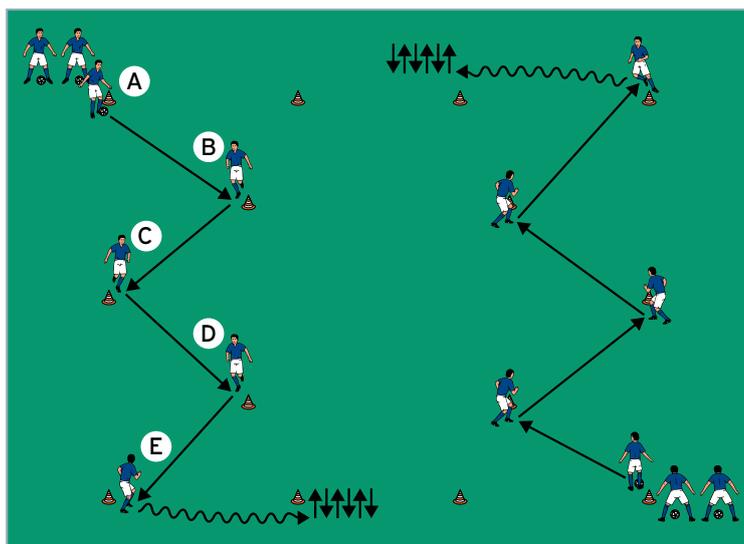


AUFWÄRMEN 1: Zick-Zack-Passen

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

- Für je 7 Spieler einen Passparcours gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Die Spieler A haben je 1 Ball

Ablauf

- A startet mit der Aktion und passt flach zu B.
- B spielt weiter zu C, der zu D weiterleitet.
- D passt zu E, der in die Bewegung mitnimmt und von Parcours zu Parcours zur anderen Seite jongliert.
- Anschließend stellt er sich bei der anderen Gruppe an.
- Alle Spieler rücken nach der Aktion jeweils eine Position weiter.

Variationen

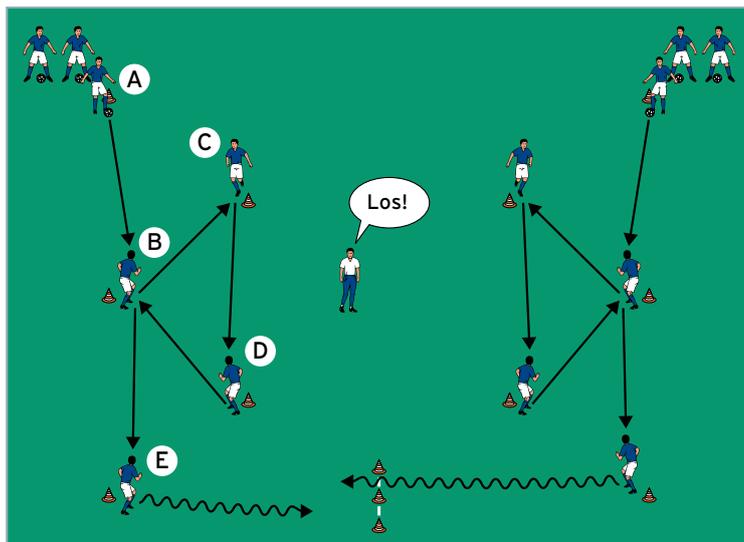
- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Teams starten gleichzeitig, am Ende der Aktion spielen sich die Spieler E per Flugball zu.
- Wettbewerb: Welches Team beendet die Aktion zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Das technisch saubere Passspiel steht im Mittelpunkt dieser Übung.
- Darüber hinaus schulen die Spieler, eine offene Grundposition für das Passspiel einzunehmen. Nur so sind flüssige Kombinationen möglich.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

AUFWÄRMEN 2: Team-Passen

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen den Parcours eine Ziellinie markieren

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- A spielt zu B, der zu C weiterleitet.
- C spielt zu D, der zu B zurücklegt.
- B passt zu E, der in die Bewegung mitnimmt und über die Ziellinie dribbelt.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler 1 Position weiter.

Variationen

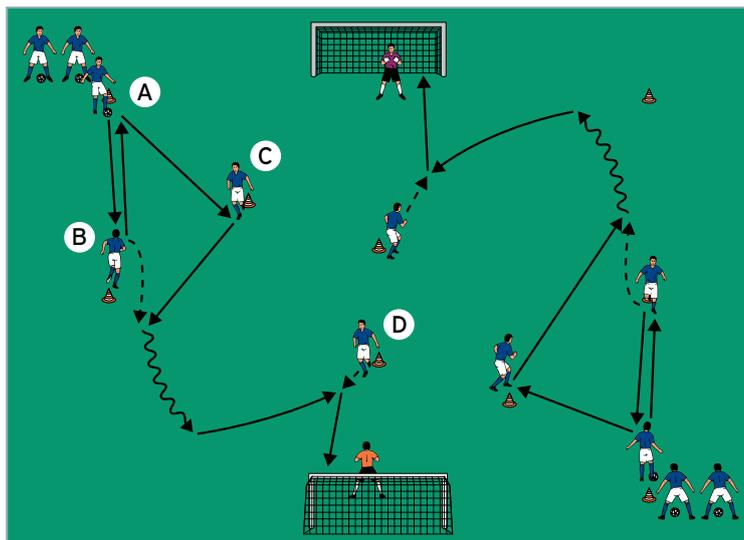
- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Auf jeden Steilpass folgt bei diesem Passmuster ein Pass nach hinten. Entsprechend nehmen die Spieler eine andere Grundposition ein.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Die Spieler E erwarten das Zuspiel am Hütchen und nehmen dann im Tempo in die Bewegung mit.
- Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

HAUPTTEIL 1: Zielstoß-Rundlauf I

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

- Zwei Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- Vor jedem Tor einen Passparcours markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Die Spieler A haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel klatschen lässt.
- A leitet anschließend weiter zu C.
- C spielt mit maximal 2 Kontakten zu B, der in die Bewegung mitnimmt.
- Nach einem kurzen Dribbling passt B flach vor das Tor zu D, der gezielt mit einem Innenseitstoß abschließt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- D holt den Ball und stellt sich bei der anderen Gruppe an.

Variationen

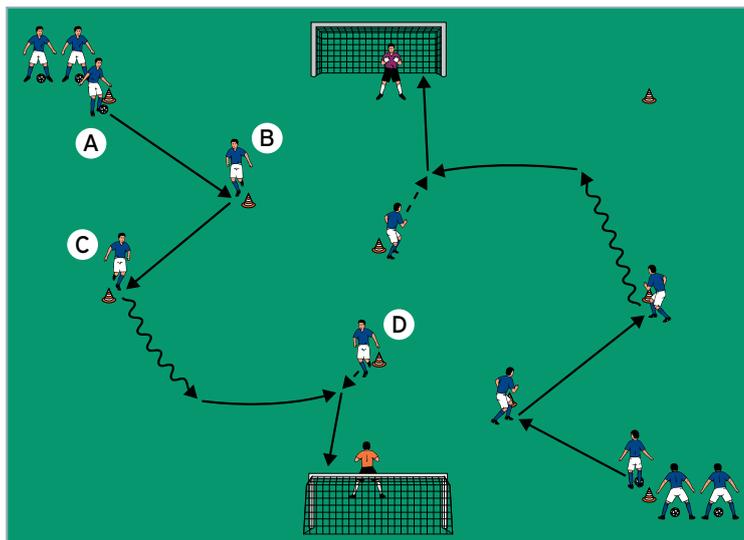
- D darf nur direkt abschließen.
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Übungsform wird das sichere Passspiel mit einem gezielten Torabschluss mit der Innenseite kombiniert.
- Der Torabschluss erfolgt bewusst in Tornähe, so dass möglichst viele Treffer erzielt werden.
- Nach einigen Durchgängen auch von der anderen Seite aufspielen und von links vor das Tor spielen.

HAUPTTEIL 2: Zielstoß-Rundlauf II

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel zu C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit und passt aus dem Dribbling vor das Tor zu D.
- D schließt direkt mit einem Innenseitstoß ab.

Variationen

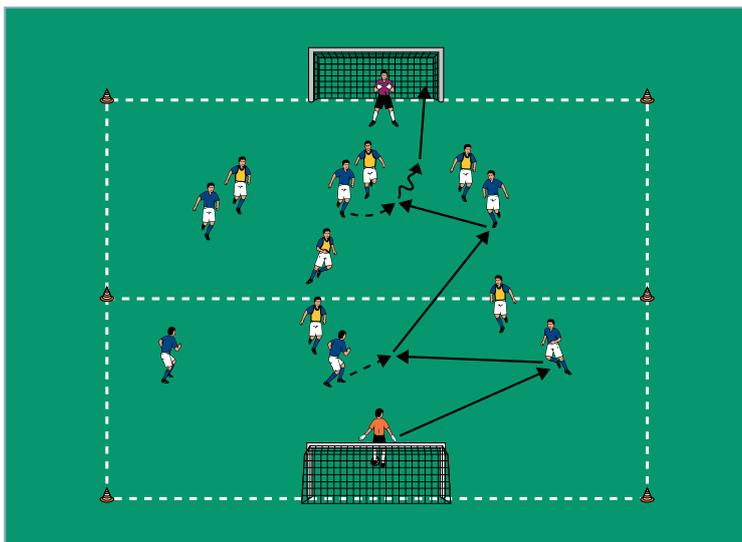
- D darf nur direkt abschließen.
- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Nur Direktspiel erlauben.
- C baut eine Finte ins Dribbling ein.

Tipps und Korrekturen

- D darf nicht zu früh vor das Tor starten.
- Konzentriert abschließen.
- Sind nicht genügend Tore oder Torhüter vorhanden, Mini- oder Stangentore nutzen.
- Auf ein sauberes und flaches Passspiel achten.

SCHLUSSTEIL: Erleichteter Spielaufbau

von Mario Vossen (06.09.2016)



Organisation

- Ein 30 x 40 Meter große Spielfeld mit Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld postieren

Ablauf

- Jede Mannschaft erhält für jeweils 2 Minuten das Angriffsrecht.
- In dieser Zeit wird jede Aktion durch den Torhüter der entsprechenden Mannschaft eröffnet.
- Während der Spieleröffnung dürfen jeweils nur 2 Spieler des Gegners in die Angriffs-Hälfte.
- Wird der Ball über die Mittellinie gespielt, ist das Spiel frei.

Variationen

- Treffer der Verteidiger zählen doppelt.
- Der Trainer baut freie Spielphasen ein.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Der Ball muss einmal über die Mittellinie und zurück gespielt werden, bevor die Ballbesitzer Treffer erzielen können.

Tipps und Korrekturen

- Der Spielaufbau aus der eigenen Hälfte wird in Überzahl erleichtert.
- In dieser Spielform werden geschulte Elemente des Hauptteils angewendet.
- Auf ein kontrolliertes Passspiel achten.
- Mit möglichst wenigen Kontakten kombinieren.
- Zielstrebig abschließen.