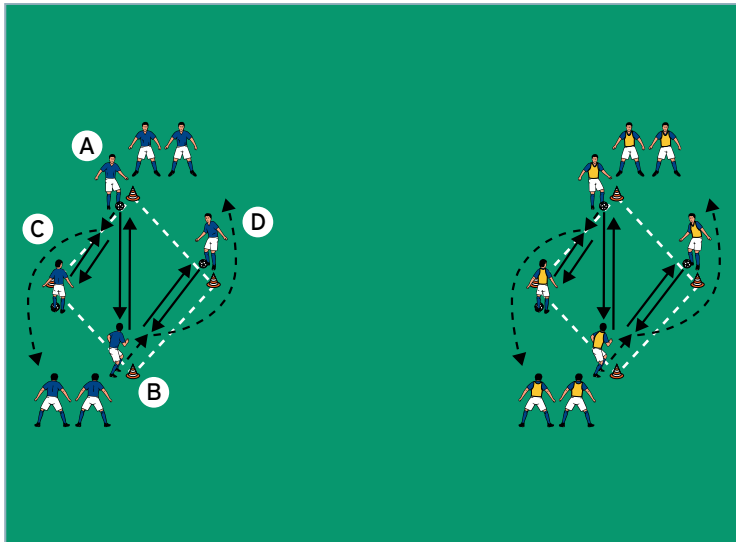


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Doppelaktion

von Paul Schomann (04.10.2016)



## Organisation

- 2 Pass-Rauten im Abstand von 30 Metern nebeneinander errichten (Abstand zwischen den Hütchen: 10 Meter)
- Die Positionen C und D mit je 1 Spieler mit Ball besetzen
- Die übrigen Spieler postieren sich gleichmäßig an den Hütchen A und B
- Der erste Spieler bei A hat ebenfalls 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B und bietet sich sofort C zum nächsten Zuspiel an.
- C passt zu A, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend stellt sich A bei B wieder an.
- Gleichzeitig lässt B das erste Zuspiel von A auf den nächsten Spieler A zurückprallen und bietet sich sofort D zum nächsten Zuspiel an.
- D passt zu B, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend stellt sich B bei A wieder an usw.

## Variationen

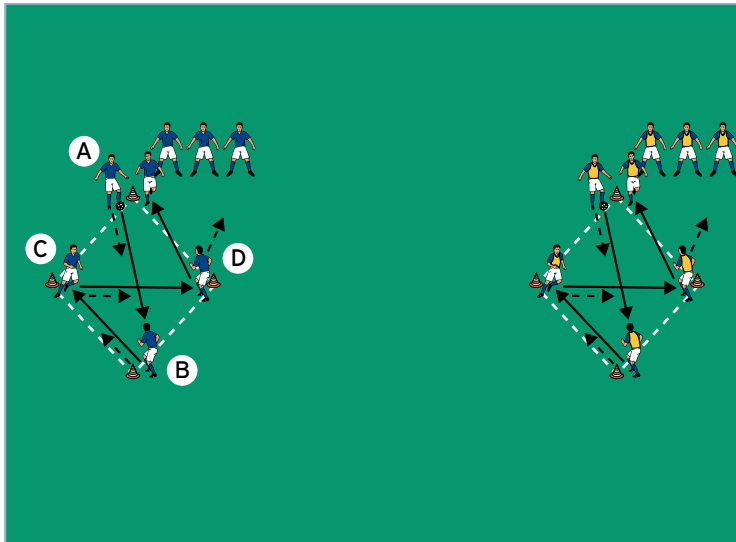
- C und D werfen den Ball zu, so dass A und B volley mit der Innenseite/dem Vollspann zurückspielen können.
- C und D werfen den Ball zu, so dass A und B zurückköpfen können.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen den Pass-Rauten postieren, um beide Übungsabläufe gleichermaßen überwachen zu können. Die Zuspieler C und D regelmäßig wechseln.
- Je nach Leistungsstärke der Spieler beim Passspiel zwischen A und B mehrere Ballkontakte erlauben. Passqualität geht vor Direktspiel!
- Stets Bälle der Größe 4 benutzen. Außerdem vor allem beim Kopfballspiel Leichtbälle verwenden!

# AUFWÄRMEN 2: Pass-Wettkampf

von Paul Schomann (04.10.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und auf die Pass-Rauten verteilen
- Je 1 Spieler auf den Positionen B, C, D und die anderen Spieler mit Ball auf A postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler beider Mannschaften in der Raute zu.
- A passt zu B, der auf C prallen lässt. C passt zu D, der wieder zu A zurückspielt.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel hinterher und übernimmt die Aufgabe an der nächsten Position.
- Welche Mannschaft hat zuerst 3 Pass-Kombinationen durchgespielt?

## Variationen

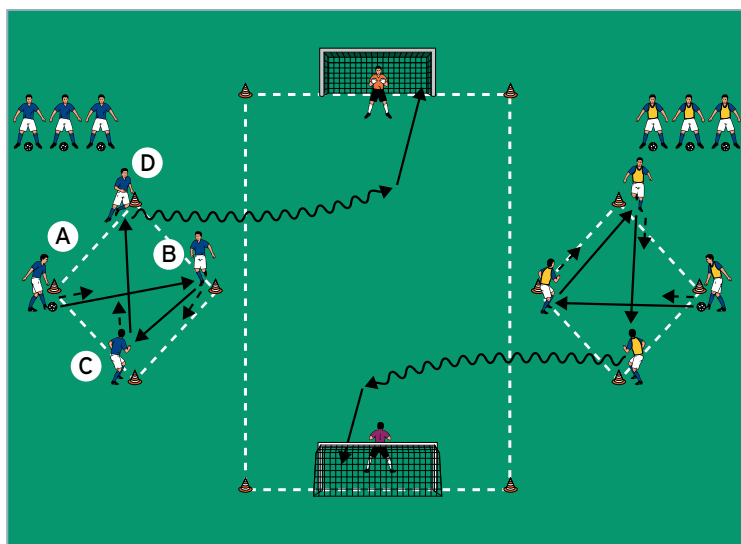
- Die Spieler laufen nach ihrem Pass auf die Position, von der sie zuvor das Zuspiel erhalten haben: A läuft zu D, D zu C, C zu B und B zu A.
- Die Passkombinationen in entgegengesetzter Richtung durchspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer mittig zwischen beiden Rauten postieren und die korrekt absolvierten Durchgänge laut mitzählen.
- Leistungsstarke Spieler passen mit 2 Kontakten, ansonsten 3 Kontakte erlauben!
- Stets aktionsbereit auf den Fußballen agieren.
- Vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen.
- Den Zuspielen nach einer Lauffinte entgegenstarten.

# HAUPTTEIL 1: Pass-Torschuss

von Paul Schomann (04.10.2016)



## Organisation

- Die Pass-Rauten weiter verwenden
- Zusätzlich zwischen den Pass-Rauten ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Die Teams beibehalten und gemäß Abbildung an den Pass-Rauten aufstellen
- Die Spieler bei A haben die Bälle

## Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C passt zu D weiter, der zum jeweils linken Tor an- und mitnimmt und abschließt.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel auf die nächste Position nach.

## Variationen

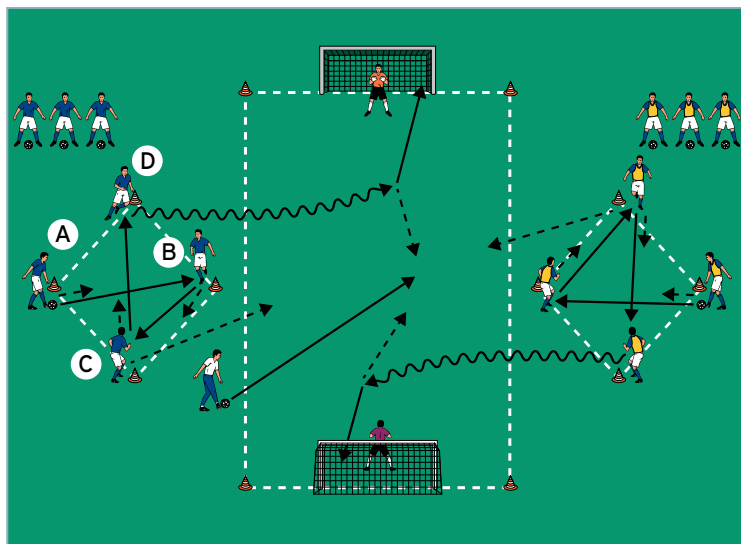
- Die Passkombinationen zur entgegengesetzten Seite durchspielen: B lässt das Zuspiel von A auf D prallen, der zu C spielt. Danach schließt C auf das jeweils rechte Tor ab.
- Nach jedem Pass im Gegenuhrzeigersinn zur nächsten Position weiterlaufen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele per Zuruf fordern und Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen. Anschließend nach einer kurzen Lauffinte entgegenstarten.
- Den letzten Pass von C auf D in den Lauf zum Tor zuspelen.
- In offener Stellung zum Tor an- und mitnehmen, um mit wenigen Kontakten schnell abschließen zu können.
- Bei fehlerhaftem Passspiel, die Kombinationen abbrechen und neu starten lassen.

## HAUPTTEIL 2: Pass-Spiel

von Paul Schomann (04.10.2016)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen an einer Spielfeldecke

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Nachdem beide Spieler auf das Tor geschossen haben, starten die beiden Spieler von C ebenfalls ins Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst ein Tor erzielt hat, erhält ein Zuspiel des Trainers. Hat keine Mannschaft getroffen, so erfolgt ein neutrales Zuspiel ins Feld.
- 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.

### Variationen

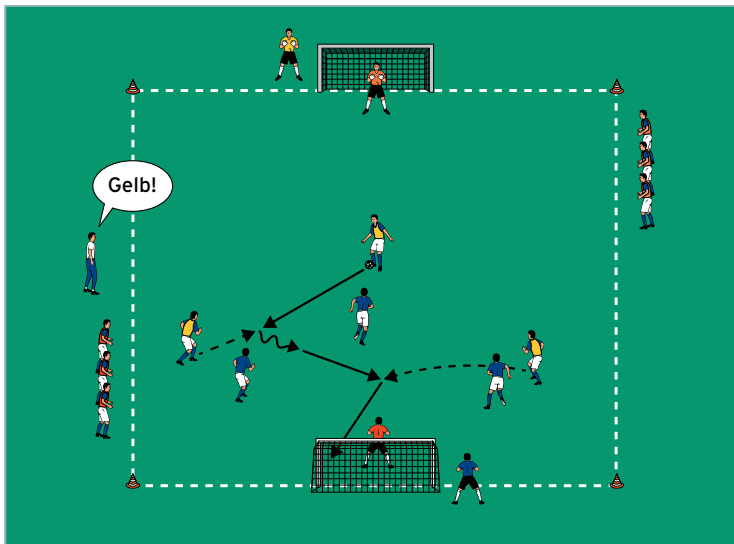
- B, C und D laufen nach dem Torschuss zum 3 gegen 3 ins Feld.
- Alle Pass-Spieler starten zum 4 gegen 4 ins Feld.

### Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls einen weiteren Ball einspielen, um die Spielzeit zu verlängern.
- Nach wie vor auf ein korrektes Passspiel innerhalb der Raute achten.
- Die Spieler zu einem sicheren Zusammenspiel mit entschlossenem Torabschluss auffordern.
- Nach jedem Spiel sammeln die beteiligten Spieler die Bälle ein, so dass der Trainer jederzeit ausreichend Bälle hat.
- Den Spielstand laut mitzählen.

# SCHLUSSTEIL: Torschuss-Kommando

von Paul Schomann (04.10.2016)



## Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Die Pass-Rauten entfernen
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden
- 4 neutrale Torhüter benennen
- 2 Teams und 2 Torhüter im Feld postieren, die anderen pausieren

## Ablauf

- Jeder Mannschaft ein Tor zuordnen.
- 3 gegen 3 auf die Tore.
- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf, die dann auf beide Tore angreifen darf.
- Nach jedem Treffer auf eines der Tore wechseln die Mannschaft, die das Gegentor kassiert hat, sowie der entsprechende Torhüter mit einem pausierenden Team bzw. einem Torhüter Position und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Nach jedem erfolglosen Torabschluss wechselt das Angriffsrecht sofort zur anderen Mannschaft.
- Nach jedem erfolglosen Torabschluss spielen beide Teams bis zum nächsten Trainerkommando wieder auf jeweils 1 Tor.

## Tipps und Korrekturen

- Die Trainerkommandos so wählen, dass jede Mannschaft ungefähr gleich häufig angreifen darf.
- Die Torhüter erhalten für jeden abgewehrten Ball 1 Punkt.
- Beim Spiel auf die Tore sollen die Spieler jede Torschussmöglichkeit entschlossen nutzen.