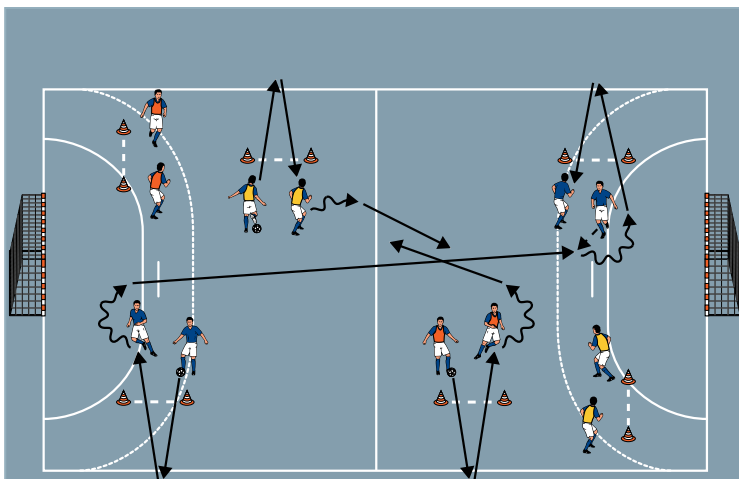


AUFWÄRMEN 1: Banden-Passen mit diagonalem Wechsel

von Sven Hehl (27.12.2016)



Organisation

- Etwa 4 Meter vor den Banden mehrere Passlinien markieren
- Die Spieler paarweise zuordnen und je an einer Passlinie aufstellen
- 2 diagonal gegenüberstehende Paare ergeben 1 Team
- Pro Team 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer passen im Wechsel je 3-mal gegen die Bande und spielen dann zum diagonal gegenüberstehenden Mitspieler.
- Die Passempfänger passen ebenfalls abwechselnd 3-mal gegen die Bande, wechseln die Seite erneut usw.

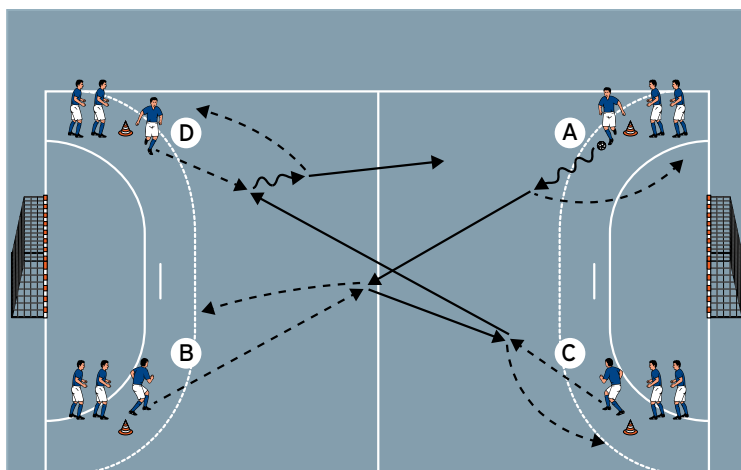
Variationen

- Nur mit rechts/links gegen die Bande passen.
- Mit genau 2 Kontakten gegen die Bande passen (annehmen, spielen).
- Einen Wettbewerb durchführen. Welches Team spielt zuerst jeweils 3 Diagonalpässe?
- Zur Erleichterung lediglich paarweise spielen. Welches Paar passt zuerst je 10-mal in Folge gegen die Bande?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen den Blick vom Ball lösen und darauf achten, nicht die Bälle der anderen Teams zu treffen.
- Die Übung verbindet kurze mit langen Zuspielen.
- Die Bande ist ein gutes Mittel zur Selbstkontrolle: Die Bälle prallen mit der gleichen Qualität wieder zurück, mit der sie gegen die Wand gespielt wurden.

AUFWÄRMEN 2: Passkombination im 2-2-System von Sven Hehl (27.12.2016)



Organisation

- Positionshütchen markieren und die Spieler daran verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf den entgegenstartenden B, der auf C prallen lässt.
- C passt diagonal auf D in die Tiefe, der zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- Nach einer Weile wechseln die Gruppen im Gegenuhrzeigersinn die Positionen und Aufgaben.

Variationen

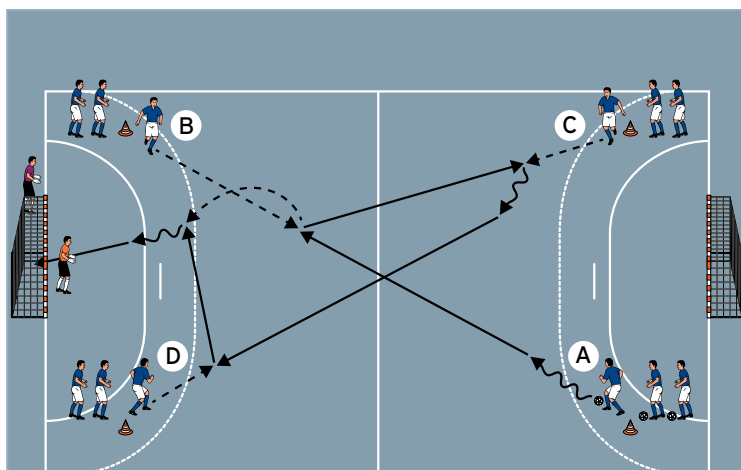
- Nur mit rechts/links passen.
- Von der anderen Seite starten und die Spielrichtung wechseln.
- Mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Passgeber sollten ihren Abspielen nicht sofort nachstarten, um nicht im ohnehin engen Feld der Soccerhalle zusätzlich Verwirrung zu stiften. Daher immer wieder bei der eigenen Gruppe anstellen und die Positionen und Aufgaben erst nach einer Weile komplett wechseln.
- Die Kombinationen von A bis D möglichst zügig und direkt durchspielen, um Wettkampfcharakter zu simulieren.
- Entsprechend stramm und präzise in den Fuß der Passempfänger zuspielen.
- Den Zuspielen stets nach einer Bewegungsfinte und Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- B soll bis zur Mittellinie entgegenkommen. So erfolgen die ersten Zuspiele kurz und werden dann mit dem letzten Zuspiel auf D diagonal in die Tiefe aufgelöst.

HAUPTTEIL 1: Passkombination im 2-2-System mit Torabschluss

von Sven Hehl (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Spieler bei A haben Bälle.

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- Jetzt bietet sich B nach der Passablage auf C zum Torabschluss an.
- C passt diagonal auf D in die Tiefe.
- Dieser legt auf B zum Torabschluss ab.
- Nach einer Weile wechseln die Gruppen im Gegenuhrzeigersinn die Positionen und Aufgaben.

Variationen

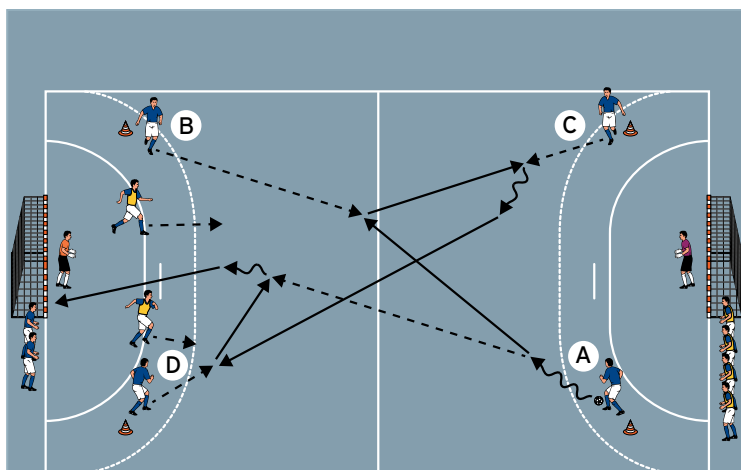
- Nur mit rechts/links passen.
- Von der anderen Seite starten und die Spielrichtung wechseln.
- Mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- 1 Schusslinie markieren, von der spätestens geschossen werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler jeweils mit den spielgemäßen Füßen agieren: B legt das Zuspiel mit rechts auf C ab, muss dann jedoch mit links auf das Tor mit Torhüter abschließen. Von der anderen Seite ist dies jeweils umgekehrt.
- Stramme Zuspiele in den Fuß der Passempfänger fordern.
- Darauf achten, dass sich B nach seiner Passablage auf C zunächst weiträumig nach außen absetzt, um dann explosiv in die Torschussvorlage von D starten zu können.
- Zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Passkombination plus 4 gegen 2

von Sven Hehl (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 1 weiteres Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 2 Verteidiger

Ablauf

- Die Passkombination von A bis D von zuvor beibehalten.
- Mit dem Zuspiel auf D freies Spiel im 4 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

Variationen

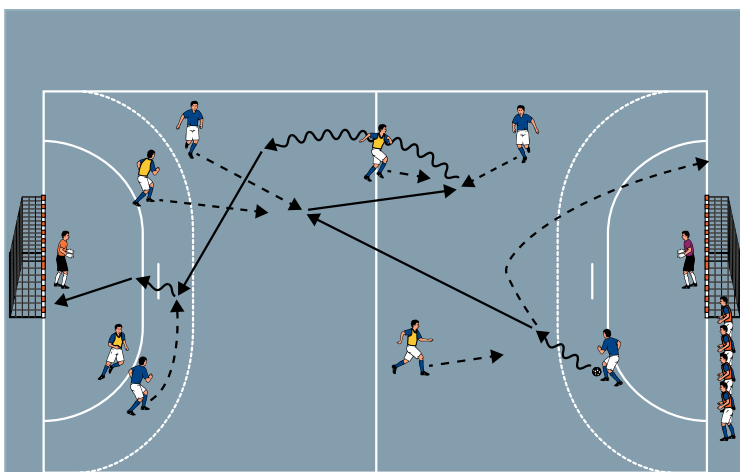
- Das Überzahlteam muss innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- Tore der Verteidiger nach einem Konter zählen doppelt.
- Die Verteidiger dürfen auch schon bei der vorgegebenen Passkombination aktiv angreifen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen den entgegenstartenden Passempfängern (B und D) zunächst teilaktiv folgen. So werden spielgemäße Situationen simuliert, und die Passkombination kann trotzdem sicher durchgespielt werden.
- Darauf achten, dass die Angreifer nach der Passkombination schnell, aber gezielt zum Abschluss kommen. In der Halle bieten sich Überzahlsituationen häufig nur für sehr kurze Momente.
- Tempoverlust gegebenenfalls mit einem Abbruch der jeweiligen Aktion 'bestrafen'.
- Nach einem Ballverlust der Angreifer nur einen Konter der Verteidiger zulassen und die Situation anschließend neu starten.
- Da die Spielaktionen auf dem Feld in der Regel sehr kurz sind, die Spieler erst nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spiel in Gleich-, Über- und Unterzahl

von Sven Hehl (27.12.2016)



Organisation

- 1 Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 3 Teams bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es einem Team, einen Treffer zu erzielen, muss ein Spieler der erfolgreichen Mannschaft pausieren, sodass der Gegner in Überzahl agiert.
- Dafür zählen weitere Treffer dieser Mannschaft doppelt (bei doppelter Unterzahl dreifach usw.).
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

Variationen

- Die Überzahlteams dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Ein Turnier nach dem Modus ‚jeder gegen jeden‘ durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die entstehende Überzahl der in Rückstand liegenden Mannschaft akzentuiert das Passspiel, da das Team versuchen muss, den Ausgleich gezielt herauszuspielen.
- Gleichzeitig werden Ballverluste und Gegentore nach einem Konter noch schwerer ‚bestraft‘.
- Zum Schluss der Einheit abgesehen von der gewählten Provokationsregel möglichst freispielen lassen.
- Als Trainer jedoch gegebenenfalls ein intensives Zusammenspiel immer wieder lautstark hervorheben und loben.
- Zielstrebige Abschlüsse fordern.
- Der weitgehend freien Spielphase zum Schluss genügend Zeit einräumen, um die Motivation der Spieler hoch zu halten.