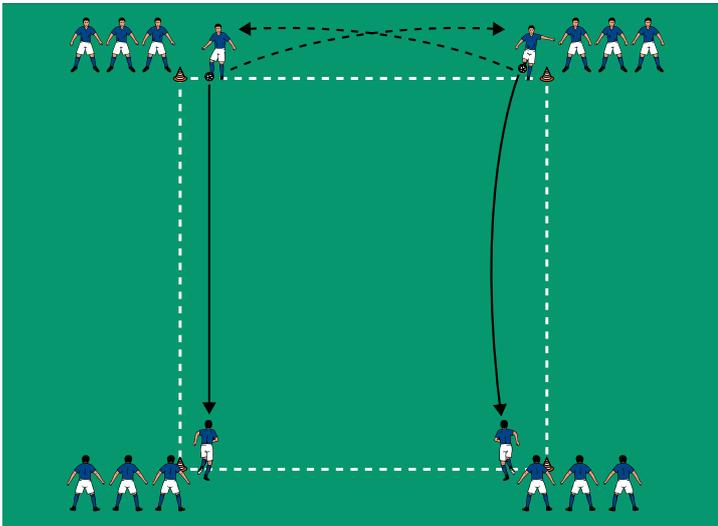


THEMA: PASS- UND SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

VIERECKS-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler an zwei Hütchen nebeneinander einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen und laufen zum benachbarten Hütchen weiter.
- ▶ Zwischen den beiden anderen Hütchen spielen die Spieler den Ball per Volleyschuss aus der Hand zu und laufen anschließend zum nebenstehenden Hütchen.

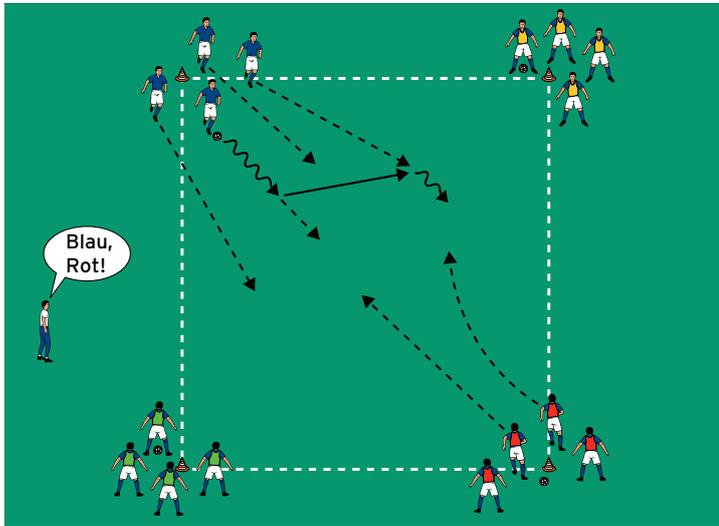
VARIATIONEN

- ▶ Bei allem Hütchen passen.
- ▶ Zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler laufen dem Ball nach dem Pass bzw. Zuspiel niemals nach.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite oder dem Fußspann zuspielen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zugespielte Bälle sollen die Spieler fangen.
- ▶ Beim Passspiel nicht direkt, sondern genau mit mindestens zwei Kontakten spielen.

THEMA: PASS- UND SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

TEAM-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Jedes Team mit jeweils einem Ball an einem Hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer zwei Teams aufruft, kommen die Spieler des zuerst aufgerufenen Teams als Angreifer mit einem Ball gegen 2 Verteidiger des zuletzt aufgerufenen Teams ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen den Ball im 4 gegen 2 gegen die Verteidiger zu behalten.
- ▶ Jeder Durchgang läuft so lange bis der Ball verspielt oder von den Verteidigern erobert ist.

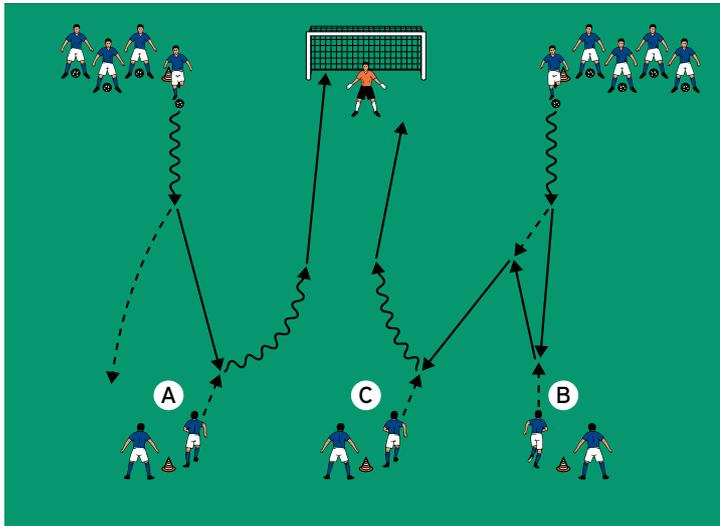
VARIATIONEN

- ▶ 1 Verteidiger läuft zum 4 gegen 1 ins Feld.
- ▶ 3 Verteidiger laufen zum 4 gegen 3 ins Feld.
- ▶ 2 Teams spielen gemeinsam gegen ein drittes Team im 8 gegen 4.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verlieren die Angreifer den Ball zu schnell, das Feld vergrößern oder einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Können die Verteidiger den Ball nur schwer erobern, das Feld verkleinern.
- ▶ Die Verteidiger haben den Ball erobert, wenn sie diesen sicher kontrollieren. Ein einfaches Berühren des Balles reicht nicht aus.

THEMA: PASS- UND SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Seite neben einem Tor mit Torhüter ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen und auf einer Seite 10 Meter daneben noch ein Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und ohne Ball an den anderen gegenüberliegenden Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig und passen zum Spieler am Hütchen gegenüber.
- ▶ A nimmt zum Torschuss an und mit.
- ▶ B lässt zum Passgeber prallen, der zu C spielt, der zum Torschuss an- und mitnimmt.
- ▶ Die Spieler laufen nach dem Pass zum jeweils nächsten Hütchen und stellen sich nach dem Torschuss am anderen Starthütchen an.

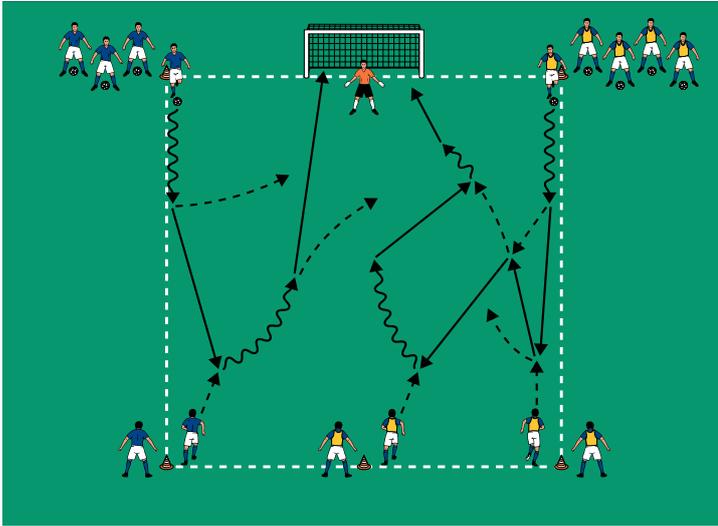
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball per Volleyschuss aus der Hand zuspelen, fangen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- ▶ Den Ball per Volleyschuss aus der Hand zuspelen und das letzte Zuspel zum Torschuss flach auf den Boden an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der direkt angespielte Spieler soll schnell und deutlich vor dem anderen Spieler zum Torabschluss kommen.
- ▶ 2 Torhüter im Tor postieren, die sich nach jedem Durchgang abwechseln.

THEMA: PASS- UND SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Auf jeder Seite neben dem Tor ein Starthütchen aufstellen und 20 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen sowie auf einer Seite 10 Meter daneben noch ein Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und jedes Team an den Hütchen auf einer Seite verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig und passen zum Spieler am Hütchen gegenüber.
- ▶ Der Spieler am einzelnen Hütchen nimmt zum Torschuss an und wird mit seinem Mitspieler zum Verteidiger.
- ▶ Der Spieler am anderen Hütchen lässt zum Passgeber prallen, der zum Spieler am dritten Hütchen spielt, der den Ball zum 3 gegen 2 mit seinen Mitspielern an- und mitnimmt.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler zum nächsten Hütchen, nach mehreren Durchgängen die Teams Positionen und Aufgaben.

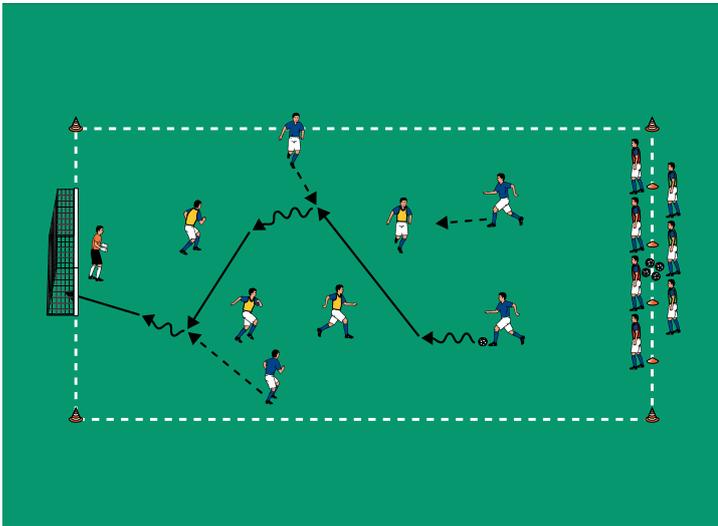
VARIATIONEN

- ▶ Die Teams spielen im 2 gegen 1.
- ▶ Die Teams spielen im 2 gegen 2.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball kontern sie über die Grundlinie gegenüber.
- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: PASS- UND SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

SCHNELLER TEAMWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor errichten
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 4 Hütchen aufstellen und einige Bälle bereitlegen
- ▶ 4 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und die beiden anderen Teams warten hintereinander an den Hütchen auf der anderen Grundlinie.
- ▶ Ein Team greift auf das Tor an.
- ▶ Das andere Team stellt einen Torhüter, verteidigt das Tor und versucht bei Ballgewinn einen Spieler an den Hütchen auf der anderen Grundlinie anzuspieren.
- ▶ Nach jedem Treffer oder jedem Zuspiel zum Team an der Grundlinie, greift das nächste Team an und das erfolgreiche Team verteidigt das Tor.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nur nach einem erfolgreichen Zuspiel greift das nächste Team gegen das bisher angreifende Team auf das Tor an.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten Spielzeit greift das nächste Team gegen das bisher angreifende Team auf das Tor an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da das verteidigende Team einen Torhüter stellt, agiert das angreifende Team immer in Überzahl.
- ▶ Nach einem Zuspiel oder Torerfolg läuft das Spiel direkt weiter, indem das Team von der Grundlinie neu eindribbelt.
- ▶ Eine mögliche Unordnung des Gegners beim Wechsel zielstrebig ausnutzen.