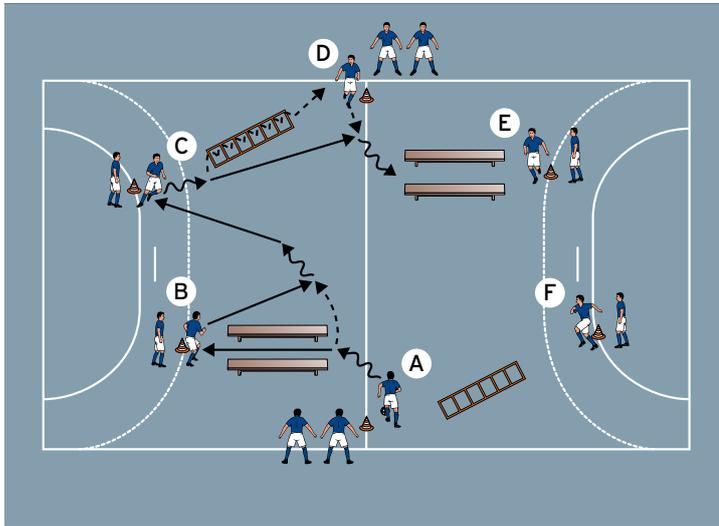


## THEMA: PASSTRAINING IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 1:

### PASSEN DURCH KORRIDORE I

#### ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- ▶ Die Langbänke jeweils im Abstand von 2 Metern zueinander stellen
- ▶ 2 Koordinationsleitern auslegen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ A ist in Ballbesitz

#### ABLAUF

- ▶ A dribbelt zu den Langbänken und spielt durch den Korridor zu B
- ▶ B lässt zu A in den Lauf prallen, der zu C weiterleitet.
- ▶ C dribbelt zur Leiter, passt auf D und durchläuft das Koordinationselement.
- ▶ D nimmt zu den Langbänken mit und wiederholt den Ablauf
- ▶ Alle Spieler gehen eine Position weiter.

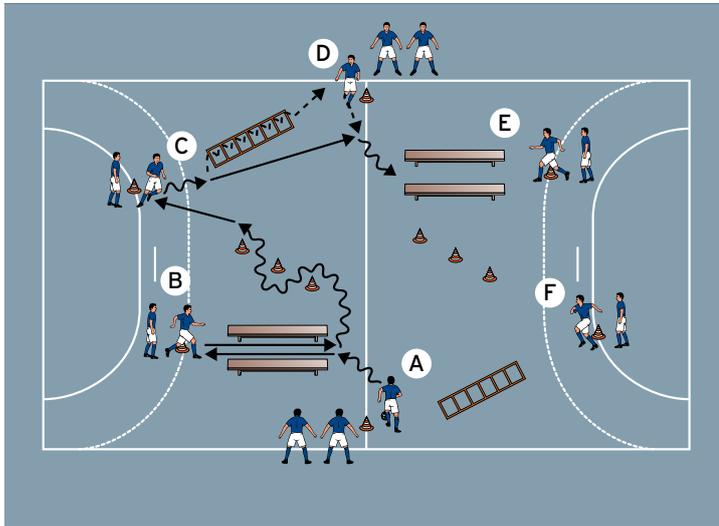
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Übungen an den Koordinationsleitern variieren.
- ▶ B bzw. E spielen einen zweiten Doppelpass mit C bzw. F.
- ▶ B bzw. E nehmen den Ball zur Seite mit und passen auf C bzw. F.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ▶ Auf einen sauberen ersten Kontakt achten.

## THEMA: PASSTRAINING IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 2:

### PASSEN DURCH KORRIDORE II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Parcours beibehalten
- ▶ Zwischen den Langbänken und den nächsten Positionshütchen zusätzlich 3 Hütchen platzieren.
- ▶ Die Spieler an den Stationen verteilen.

#### ABLAUF

- ▶ A dribbelt zu den Langbänken und spielt durch den Korridor zu B, der durch den Korridor wieder zurückpasst.
- ▶ Anschließend dribbelt A durch den Hütchen-slalom und passt auf C.
- ▶ C nimmt zur Leiter mit, passt zu D und durchläuft das Koordinationselement.
- ▶ D dribbelt zu den Langbänken usw.
- ▶ Alle Spieler gehen eine Position weiter.

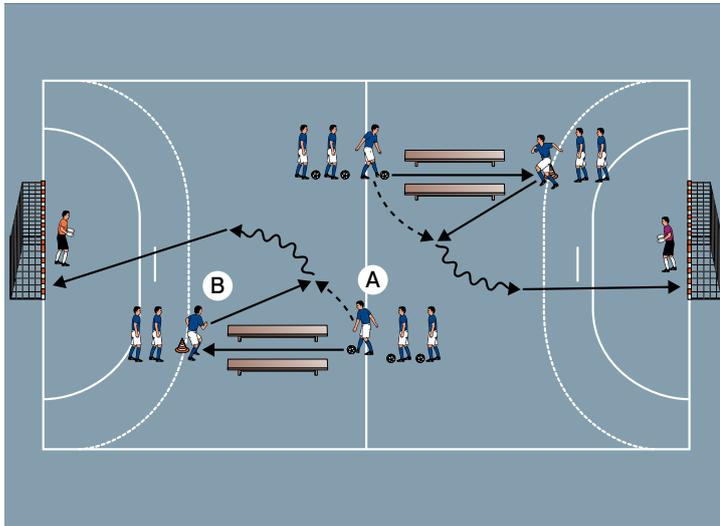
#### VARIATIONEN

- ▶ Zwei Torhüter als zusätzliche Station im Tor positionieren, sodass A und D sie anspielen können.
- ▶ Die Hütchen im Slalom umlaufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig dribbeln.
- ▶ Den Pass stets in die Bewegung mitnehmen.

## THEMA: PASSTRAINING IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 1:

## KORRIDOR-PASS UND TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Die Langbänke beibehalten
- ▶ 1 Starthütchen vor dem Korridor sowie 1 Positionshütchen dahinter platzieren
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ Je 2 Spieler den Positionshütchen zuteilen
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ A passt durch den Korridor zu B, der in den Lauf von A spielt.
- ▶ A nimmt mit und schließt ab.
- ▶ Anschließend rückt jeder Spieler eine Position weiter.

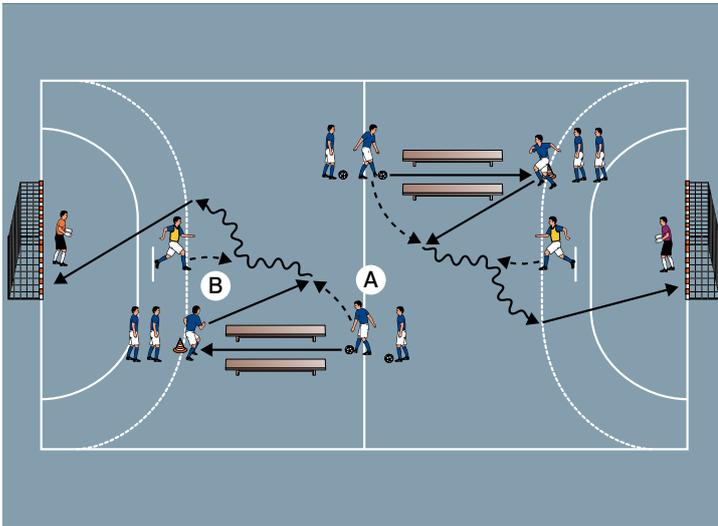
### VARIATIONEN

- ▶ A schießt direkt auf das Tor.
- ▶ B spielt den Doppelpass durch den Korridor zurück und A nimmt zum Tor an und mit.
- ▶ Die Langbänke auf der anderen Seite aufbauen, um den Torschuss mit dem linken Fuß zu trainieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell und platziert abschließen.
- ▶ B leitet zunächst mit zwei und später mit einem Kontakt weiter.

## THEMA: PASSTRAINING IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 2:

## KORRIDOR-PASS UND 1 GEGEN 1

### ORGANISATION

- ▶ Die Organisation beibehalten.
- ▶ Einen Verteidiger an der gestrichelten Linie postieren

### ABLAUF

- ▶ A passt durch den Korridor zu B, der durch den Korridor zurückspielt.
- ▶ A nimmt das Zuspiel mit und versucht aus dem 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Der Verteidiger darf bis zur gestrichelten Linie eingreifen.

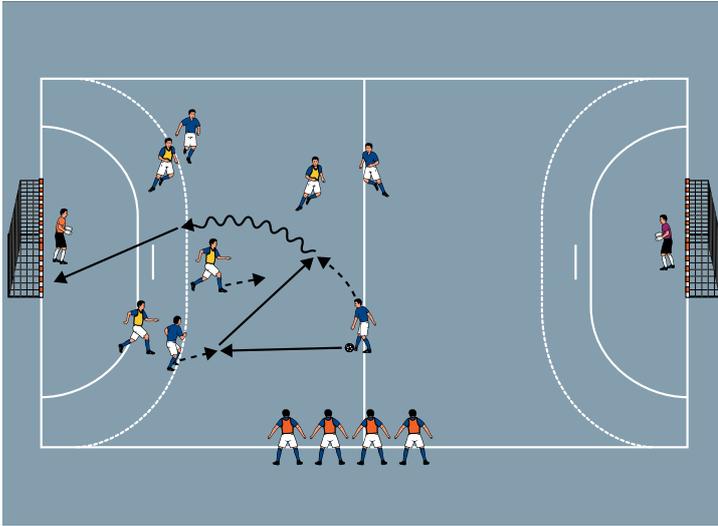
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Doppelpass passt A zunächst auf den Verteidiger, der prallen lässt und das 1 gegen 1 eröffnet.
- ▶ B spielt den Doppelpass durch den Korridor zurück und A nimmt zur Tor an und mit.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In höchstem Tempo dribbeln.
- ▶ Der Verteidiger startet von der Strafraummarkierung und lässt den Angreifer an den Ball kommen.

## THEMA: PASSTRAINING IN DER HALLE



### SCHLUSSTEIL:

## 4 GEGEN 4 PLUS TORHÜTER

### ORGANISATION

- ▶ Die Halle als Feld nutzen
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen

### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore.
- ▶ Die Teams treten im Turniermodus 'Jeder gegen Jeden' an.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 4 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ Ein Verteidiger muss in der gegnerischen Hälfte bleiben.
- ▶ Trifft ein Team, muss der Torschütze vom Feld und die Mannschaft darf erst nach einem Gegentreffer auffüllen.
- ▶ Freies Spiel.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Turniermodus sorgt für Ausgleich zwischen Belastung und Erholung.
- ▶ Nach Ballgewinn den tiefstmöglichen Pass spielen.