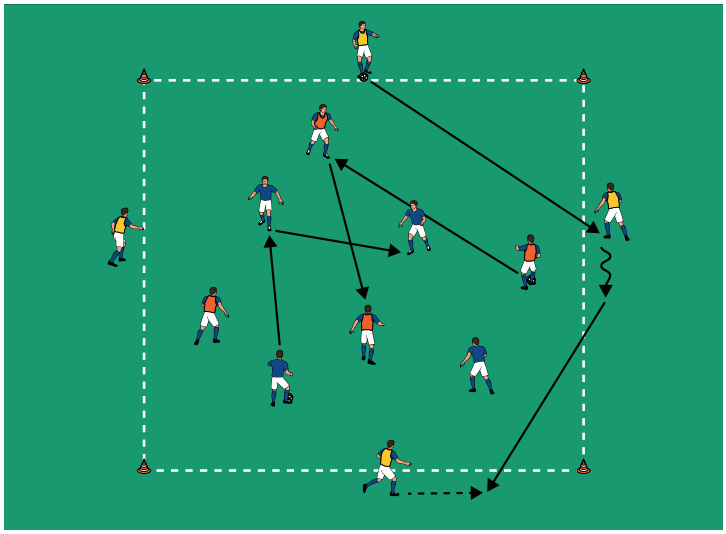
THEMA: DEN LETZTEN PASS VORBEREITEN UND RICHTIG SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-DREIERLEI

ORGANISATION

- 1 Feld markieren.
- 3 Gruppen bilden.

ABLAUF

- 2 Gruppen postieren sich im Feld, während die Spieler der dritten Gruppe sich auf den Seitenlinien aufstellen.
- Die Spieler passen sich jeweils in ihrer Gruppe zu.
- Rückpässe zum Passgeber sind nicht erlaubt.
- Nach 2 Minuten rücken die Außenspieler ins Feld.

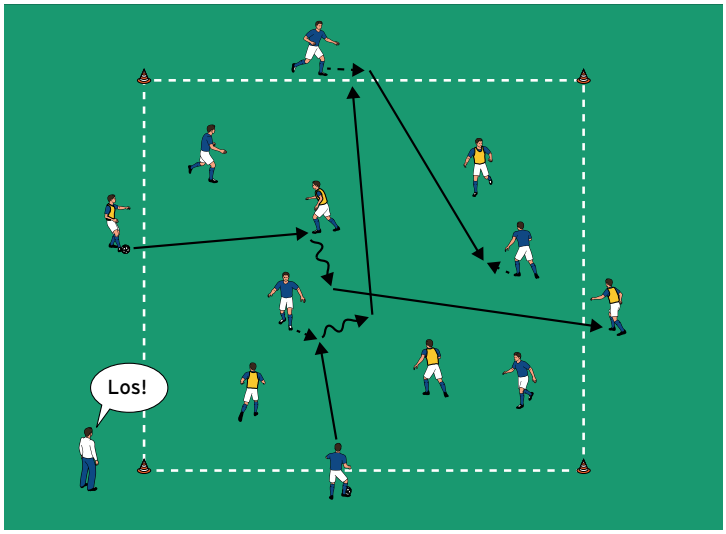
VARIATIONEN

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Welche Gruppe schafft zuerst 10 Pässe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Im Feld laufen 3 Aktionen gleichzeitig ab.
- Entsprechend müssen sich die Spieler schnell im Feld orientieren.

THEMA: DEN LETZTEN PASS VORBEREITEN UND RICHTIG SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

KLEINE FANGSTAFFEL

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- 2 Mannschaften bilden.
- Pro Mannschaft 2 Außenspieler benennen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando passen die Außenspieler zu einem Mitspieler im Feld, der anschließend zum anderen Außenspieler passen muss.
- Dieser spielt wiederum zu einem anderen Spieler im Feld.
- Welche Mannschaft schafft es zuerst, dass alle Spieler im Feld in Ballbesitz waren?
- Die Außenspieler nach jedem Durchgang wechseln.

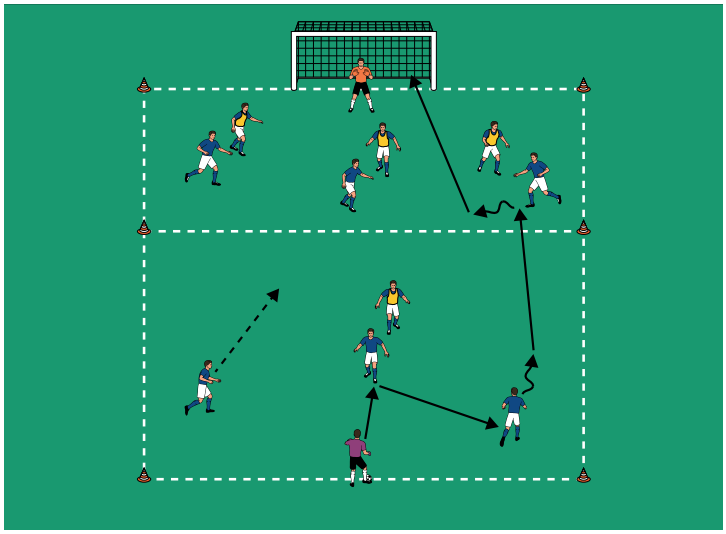
VARIATIONEN

- Die Spieler müssen 3 Pässe im Feld spielen.
- Jeder Spieler im Feld muss jedoch einen finalen Pass zu einem Außenspieler spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Außenspieler müssen abwechselnd angespielt werden.
- Die Pässe auf die Außenspieler müssen mit möglichst wenigen Kontakten gespielt werden.

THEMA: DEN LETZTEN PASS VORBEREITEN UND RICHTIG SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

ENDZONEN-SPIEL I

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit Tor und vor dem Tor eine Endzone markieren.
- 4 Angreifer, 4 Verteidiger und 2 Torhüter benennen.
- Das Tor mit Torwart besetzen.
- Der andere Torhüter besetzt die gegenüberliegende Grundlinie.

ABLAUF

- Der Torhüter auf der Grundlinie startet jede Aktion mit einem Zuspiel auf einen Angreifer.
- Die Angreifer müssen sich in die Endzone vor dem Tor kombinieren, bevor das freie Spiel beginnt und sie den Torabschluss suchen können.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zum Torhüter auf der Grundlinie.
- Nach 4 Minuten die Verteidiger wechseln.

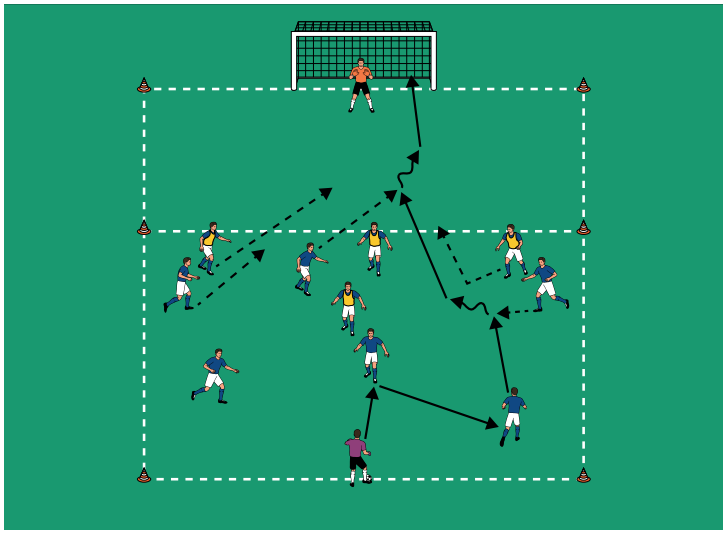
VARIATIONEN

- Gelingt es den Angreifern, den Ball in der Endzone zu sichern, so zählt ein darauf erzielter Treffer doppelt.
- Zuspiele der Verteidiger auf den Torhüter werden doppelt gewertet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Angreifer sollen sich möglichst schnell in die Zone vor dem Tor kombinieren.
- Nach einem Zuspiel muss schnell nachgerückt werden, um die Wahrscheinlichkeit auf einen erfolgreichen Torabschluss zu steigern.

THEMA: DEN LETZTEN PASS VORBEREITEN UND RICHTIG SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

ENDZONEN-SPIEL II

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Die Zone vor dem Tor ist zu Beginn der Aktion unbesetzt.
- Der Torhüter auf der Grundlinie startet wie zuvor jede Aktion mit einem Zuspiel auf einen Angreifer.
- Die Angreifer müssen nun aus der Kombination in die Endzone vor dem Tor passen und anschließend den Torabschluss suchen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie wie gehabt mit dem Pass zum Torhüter auf der Grundlinie.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

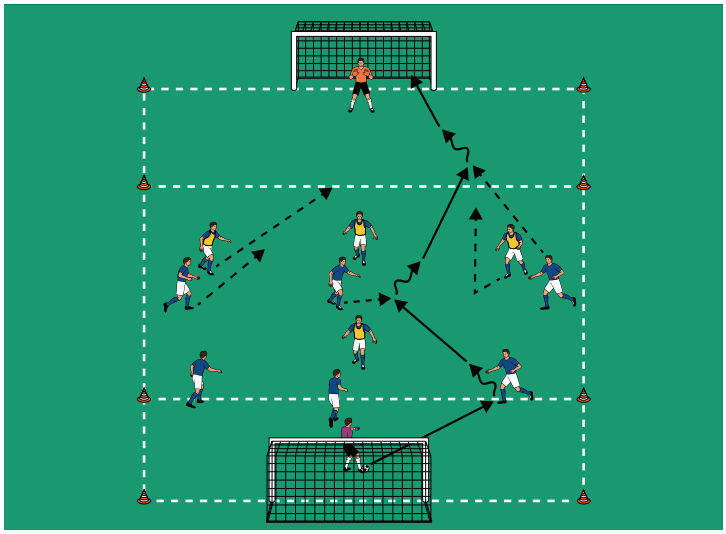
VARIATIONEN

- Die Angreifer spielen mit höchstens 3 Kontakten.
- Treffer des Passempfängers in der Endzone zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nun werden die Pässe nicht mehr in den Fuß, sondern in den freien Raum gespielt.
- Auch die Verteidiger dürfen die Zone vor dem Tor erst nach dem Pass betreten.
- Hierdurch soll den Angreifern das tiefe Zuspiel erleichtert werden.

THEMA: DEN LETZTEN PASS VORBEREITEN UND RICHTIG SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

DOPPELTE ENDZONEN

ORGANISATION

- Das Spielfeld um ein weiteres Tor ergänzen.
- Vor jedem Tor eine Endzone markieren.
- 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- Freies Spiel 5 gegen 5.
- Auftakt ist jeweils beim Torhüter der ballbesitzenden Mannschaft.
- Jeder Treffer nach einem Zuspiel in die Endzone wird doppelt gewertet.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- Die Spieler müssen den Ball in die Endzone passen, um den Torabschluss suchen zu können.
- Mit Ecken und Einwürfen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Schwerpunkt der Trainingseinheit, Zuspiele in die Zone vor dem Tor, wird auch im Abschlussspiel aufgegriffen.
- Je nach Konzentrationsfähigkeit kann der Trainer auch freie Spielphasen einbauen.