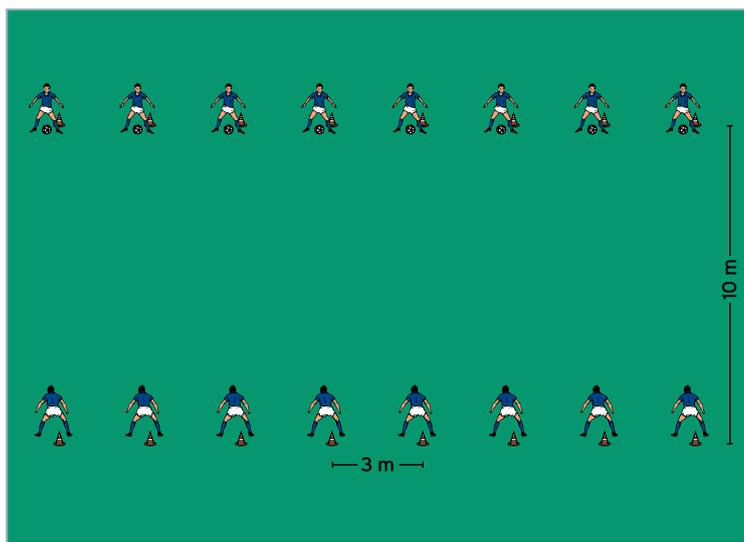
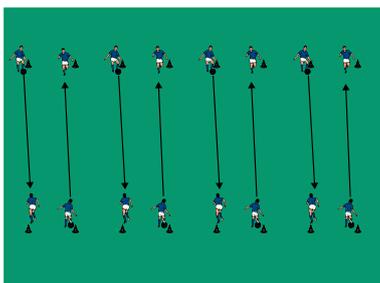


AUFWÄRMEN 1: Pass-Übung

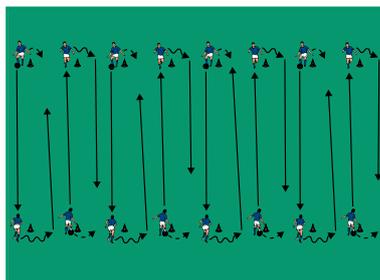
von Paul Schomann (20.10.2015)



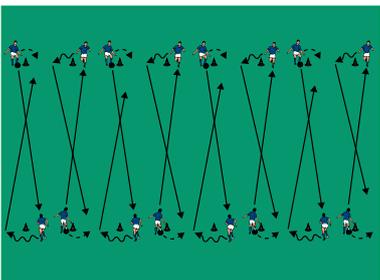
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 8 Hütchen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres Hütchen errichten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Je 2 Spieler stehen sich gegenüber
- Pro Paar 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die Spieler an zwei gegenüberliegenden Hütchen passen sich zu.
- Dabei zunächst frei spielen lassen, dann eine maximale Anzahl an Kontakten vorgeben, und zum Schluss direkt passen.

Übung 2

- Grundablauf wie bei Übung 1.
- Jetzt nehmen die Passempfänger hinter dem Hütchen zur jeweils anderen Seite an und mit und passen mit dem zweiten Kontakt gerade zurück.

Übung 3

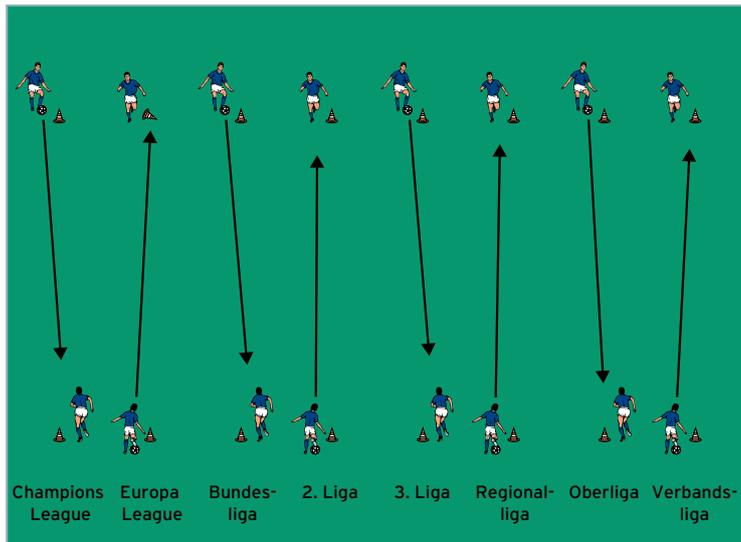
- Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- Jetzt passen die Spieler diagonal zurück.

Tipps und Korrekturen

- Beidseitig üben: Die Spielrichtung immer wieder ändern, und mit beiden Füßen an- und mitnehmen sowie passen.
- Immer beweglich und aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Den Korrekturschwerpunkt auf die Passgenauigkeit legen!

AUFWÄRMEN 2: Pass-Wettkampf

von Paul Schomann (20.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- Die Pass-Stationen als 'Champions League', 'Europa League', 'Bundesliga', '2. Liga' usw. benennen

Ablauf

- Die Spieler versuchen, das gegnerische Hütchen jeweils mit einem Pass zu treffen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- Der Spieler, der nach 3 Minuten Spielzeit mehr Punkte gesammelt hat, steigt eine Liga auf, der jeweils andere Spieler eine Liga ab.

Variationen

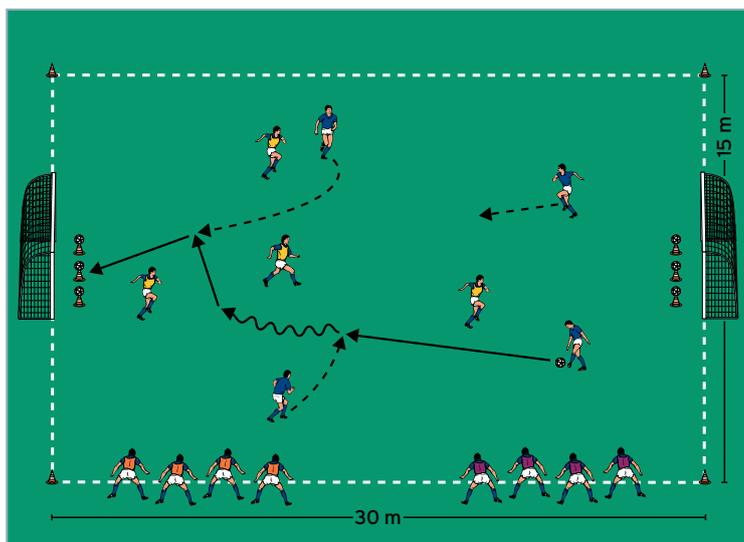
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit 2 Kontakten/direkt spielen.
- Die Passtechnik vorgeben: Nur mit der Innenseite oder dem Vollspann passen.
- Treffer mit dem schwächeren Fuß, nach Direktspiel oder per Vollspannstoß zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils von neben dem eigenen Hütchen zupassen.
- Der Ball darf nicht aufgehoben werden.
- Die Abstände zwischen den Hütchen gegebenenfalls variieren: je höher die Liga, desto größer die Passdistanz!
- Als Trainer die Passspieltechnik beachten! In den Spielpausen Einzelkorrekturen vornehmen!

SCHLUSSTEIL: Ziel-Passen

von Paul Schomann (20.10.2015)



Organisation

- Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- In jedem Tor 3 Hütchen aufstellen
- Je 1 Ball auf den Hütchen auslegen
- 4 Mannschaften bilden

Ablauf

- 2 Mannschaften spielen im 4 gegen 4 auf die 'Hütchen-Bälle', die beiden anderen Teams pausieren.
- Ziel ist es, die Bälle im gegnerischen Tor mit einem Pass von den Hütchen zu schießen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen: Welche Mannschaft gewinnt im gesamten Turnier die meisten Punkte?

Variationen

- Die Anzahl der 'Hütchen-Bälle' in den Toren erhöhen oder verringern.
- Das Spielziel verändern: Welcher Mannschaft gelingt es zuerst, alle Bälle im gegnerischen Tor von den Hütchen zu schießen?
- Auch Treffer auf die Tore zählen! Getroffene 'Hütchen-Bälle' zählen doppelt!

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel auf die 'Hütchen-Bälle' erfordert ein genaues beidfüßiges Passspiel.
- Gegebenenfalls einen Schuss-Kreis vor den Toren markieren, der nicht betreten werden darf.
- Entweder als Trainer die Punkte für jede Mannschaft laut mitzählen, oder jeweils einen Kapitän bestimmen, der die Punkte seines Teams zählt.