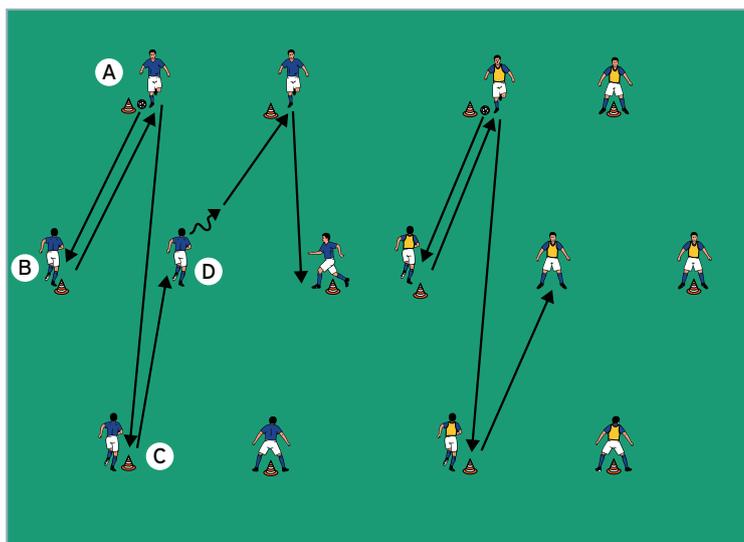


# AUFWÄRMEN 1: Verbindungsspieler

von Ralf Peter (23.08.2016)



## Organisation

- Für je 7 Spieler einen Passrundlauf gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der direkt klatschen lässt.
- A leitet daraufhin zu C weiter, der zu D ablegt.
- D kontrolliert das Zuspiel und passt zur Startposition der anderen Seite.
- Nach dem Pass rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

## Variationen

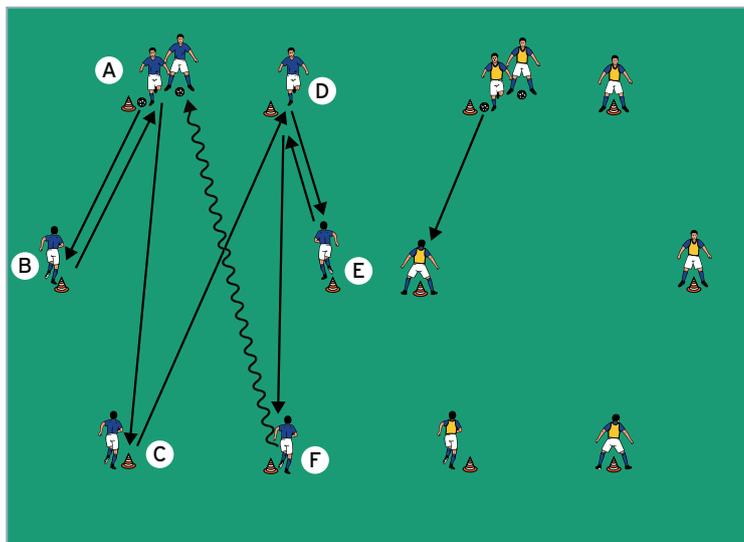
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben. D agiert mit 2 Kontakten.
- Auf der einen Seite nur mit rechts und auf der anderen nur mit links spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Da jede Position nur einmal besetzt ist, müssen die Spieler schnell die Position wechseln. Hierdurch ist diese Übungsform sehr gut für den Aufwärmteil geeignet.
- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.
- Als Passempfänger auf dem Vorderfuß stehen und das Zuspiel konzentriert weiterleiten.

# AUFWÄRMEN 2: Team-Passen

von Ralf Peter (23.08.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Der Verbindungsspieler stellt sich bei Position A an
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- A passt zu B, der klatschen lässt.
- A spielt nun zu C, der diagonal zu D weiterleitet.
- Die Spieler passen nun im bekannten Muster weiter und der Schlusspieler F dribbelt abschließend zum Starthütchen zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder an seinem Starthütchen ist, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

## Variationen

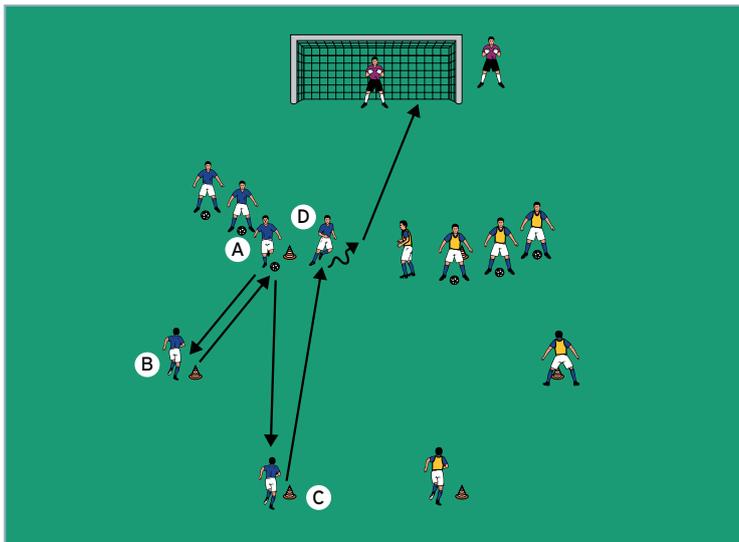
- Die Schlusspieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.
- Nur mit rechts/links passen und dribbeln.
- A spielt zu B, der zu C weiterleitet.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein möglichst flaches, kontrolliertes Passspiel achten.
- F nimmt das Zuspieldirekt in die Bewegung mit.
- Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

# HAUPTTEIL 1: Schnelle Passkombination I

von Ralf Peter (23.08.2016)



## Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter einen Passparcours gemäß Abbildung markieren
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen
- A hat jeweils 1 Ball

## Ablauf

- Die beiden Mannschaften üben abwechselnd.
- Die Spieler passen sich nach dem Muster aus Aufwärmen 2 zu.
- C passt abschließend zu D, der das Zuspiel direkt in die Bewegung mitnimmt und nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss kommt.
- Für jeden Treffer gewinnt die Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.

## Variationen

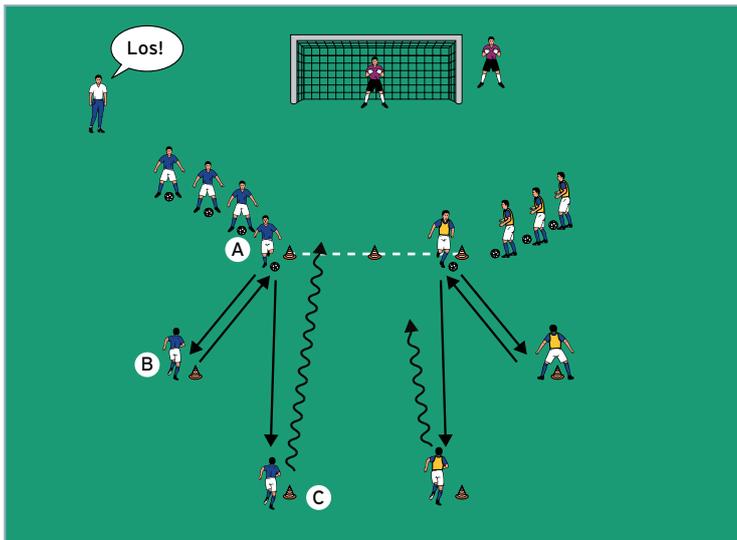
- D hat maximal 4 Kontakte, um abzuschließen.
- Nur Direktspiel erlauben.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler kennen den Aufbau und die Kombination aus dem Aufwärmteil.
- Durch den Einbau des Torabschlusses bekommt die Übung einen neuen Reiz, sodass keine Langeweile aufkommt.
- Hierdurch können sehr hohe Wiederholungszahlen sichergestellt werden.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf ein kontrolliertes, flaches Passspiel achten.

## HAUPTTEIL 2: Schnelle Passkombination II

von Ralf Peter (23.08.2016)



### Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- Vor dem Tor eine Dribbellinie markieren

### Ablauf

- Beide Mannschaften üben nun gleichzeitig.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- C nimmt ins Feld mit und dribbelt über die Dribbellinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, schließt auf das Tor ab.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für das Team.

### Variationen

- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, spielt im 1 gegen 1 gegen den Torhüter.
- Nur mit links/rechts passen und schießen.
- Der langsamere Spieler dribbelt einmal um die Dribbellinie und schießt zeitverzögert.

### Tipps und Korrekturen

- Der Wettkampf motiviert die Spieler.
- Der Zeitdruck wird wesentlich erhöht, was in der Regel ein unsaubereres Passspiel zur Folge hat. Die Spieler sollen dennoch auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Möglichst sicher und kontrolliert abschließen.

