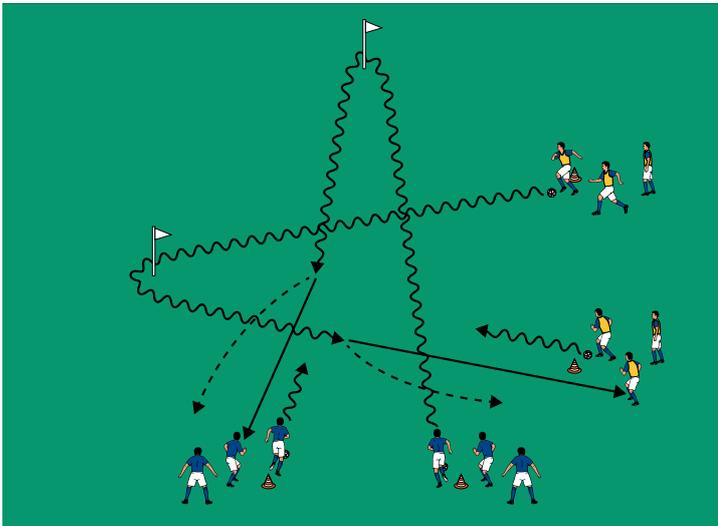


THEMA: DIE PASSQUALITÄT ERHÖHEN



AUFWÄRMEN 1:

4-BÄLLE-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Halbkreis aufstellen, der Abstand zueinander beträgt etwa 10 Meter.
- ▶ 20 Meter mittig vor jeweils 2 Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Stange vor den Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am nebenstehenden Starthütchen und laufen dem Pass nach.
- ▶ Die Passempfänger laufen dem Zuspiel entgegen und nehmen wieder um die Stange herum an und mit.

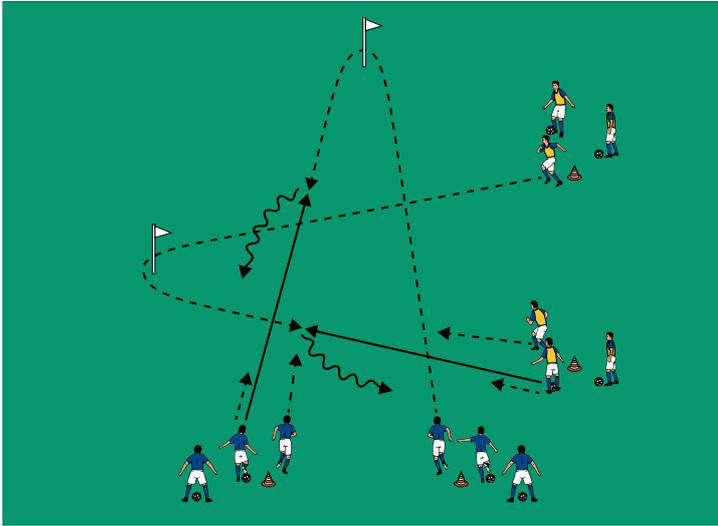
VARIATIONEN

- ▶ Zum eigenen Starthütchen zurück passen und zum anderen Starthütchen laufen.
- ▶ Zum nebenstehenden Starthütchen passen und zum eigenen Starthütchen laufen.
- ▶ Zum nebenstehenden Starthütchen passen und zu einem Starthütchen auf der anderen Seite laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf freie Passwege achten und nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspielen.
- ▶ Mit dem Ball immer bewegen und so lange dribbeln bis der Passweg frei ist.
- ▶ Die Dribbel-, Pass- und Laufwege immer wieder variieren.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite oder dem Spann zuspielen.

THEMA: DIE PASSQUALITÄT ERHÖHEN



AUFWÄRMEN 2:

4-BÄLLE-PASSSTAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen nebeneinander verteilen, wobei nur der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler um die Stange vor den Starthütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler am nebenstehenden Starthütchen
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit und der Passgeber läuft direkt wieder um die Stange.
- ▶ Welches Team absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

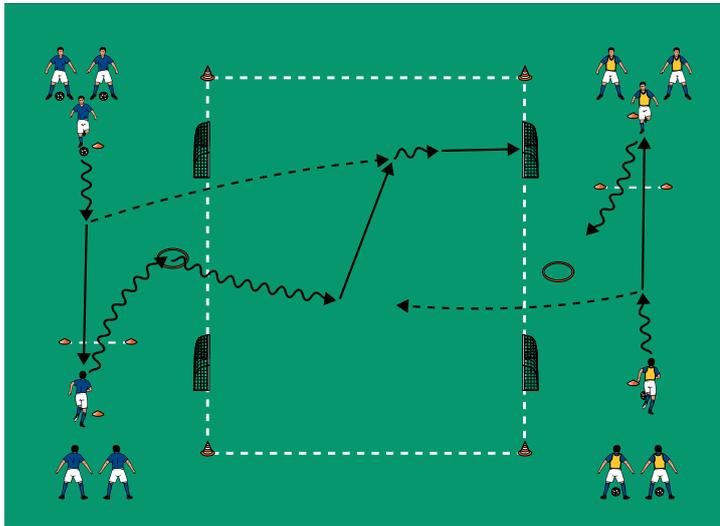
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen zum eigenen Starthütchen, laufen aber zum anderen Starthütchen.
- ▶ Jedes Team spielt nur mit einem Ball.
- ▶ 2 bis 3 komplette Durchgänge absolvieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem kompletten Durchgang setzen sich die Spieler hin, so dass der Trainer das siegreiche Team direkt erkennen kann.
- ▶ Pässe des anderen Teams dürfen in der Mitte nicht bewusst aufgehalten werden.
- ▶ Auf einen freien Passweg zum Mitspieler achten, um Ball- und damit Zeitverlust zu vermeiden.
- ▶ Am Starthütchen aktionsbereit sein und bei Blickkontakt nach Umlaufen der Stange zum Mitspieler sofort zuspielen.

THEMA: DIE PASSQUALITÄT ERHÖHEN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-TEMPO-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Minitore errichten
- ▶ Auf jeder Seite hinter den Minitoren ein Starthütchen und 3 Meter vor jeweils einem Starthütchen ein 1 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Mittig zwischen die Minitore jeweils einen Reifen legen
- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler jedes Teams an den Starthütchen hinter jeweils einem Tor postieren, wobei die Spieler am Starthütchen ohne Hütchentor Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler mit Ball passen aus dem Dribbling durch das Hütchentor zum Mitspieler gegenüber und laufen ins Spielfeld.
- ▶ Die Passempfänger nehmen den Ball in den Reifen an und mit.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt ins Spielfeld und greift im 2 gegen 1 auf die Minitore gegenüber an.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, dribbelt der Spieler des anderen Teams aus dem Reifen zum 2 gegen 2 ins Spielfeld.

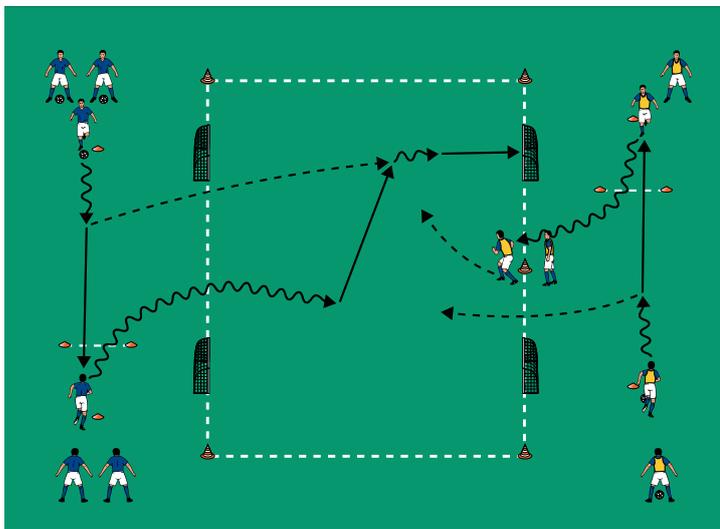
VARIATIONEN

- ▶ 2 Pässe durch die Hütchentore spielen.
- ▶ 3 Pässe durch die Hütchentore spielen.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Spieler aufrufen, wenn sie zum 2 gegen 1 und 2 gegen 2 eindribbeln dürfen.
- ▶ Die Teams greifen immer auf die beiden Minitore gegenüber an.

THEMA: DIE PASSQUALITÄT ERHÖHEN



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-WECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Reifen entfernen
- ▶ Auf einer Grundlinie zwischen den Minotoren noch ein Starthütchen aufstellen und dort weitere Spieler des jeweiligen Teams ohne Ball postieren

ABLAUF

- ▶ Der Spieler passt aus dem Dribbling durch das Hütchentor zum Mitspieler gegenüber und läuft als Angreifer ins Spielfeld.
- ▶ Der Passempfänger nimmt als zweiter Angreifer ins Spielfeld mit und gleichzeitig läuft der erste Spieler vom mittleren Hütchen gegenüber als Verteidiger ins Spielfeld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist, passt der erste Spieler mit Ball des anderen Teams durch das Hütchentor zum Mitspieler gegenüber und beide Spieler kommen zum 3 gegen 2 ins Spielfeld.

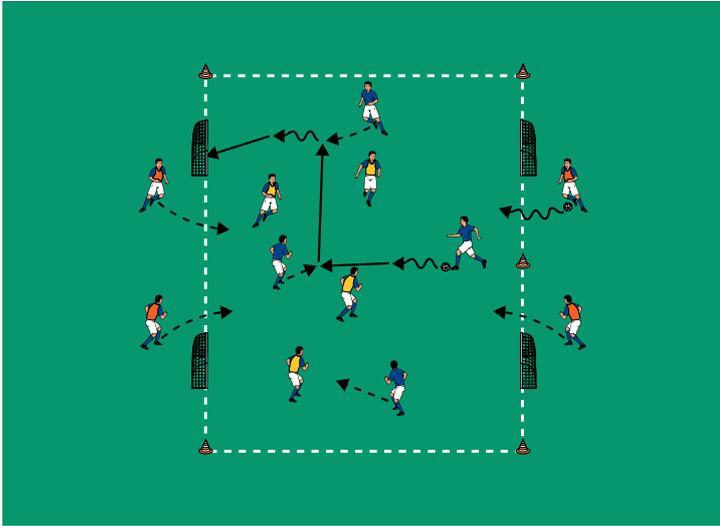
VARIATIONEN

- ▶ 2 Pässe durch die Hütchentore spielen.
- ▶ 3 Pässe durch die Hütchentore spielen.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Pass sofort ins Spielfeld laufen und dort anspielbereit sein.
- ▶ Als Trainer dem anderen Team ein Startsignal geben, sobald der erste Ball verspielt wurde.

THEMA: DIE PASSQUALITÄT ERHÖHEN



SCHLUSSTEIL:

3-TEAM-WECHSEL-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei Minitore errichten
- ▶ 3 Teams bilden und die Spieler eines Teams hinter die Minitore verteilen
- ▶ Je ein Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt ist, kommt das pausierende Team von den Minitoren mit Ball ins Feld, und greift gegen das erfolgreiche Team auf die Minitore gegenüber an.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler des pausierenden Teams mit einem Ball hinter einem Minitor postieren.
- ▶ Die Spieler des pausierenden Teams mit einem Ball hinter zwei Minitoren diagonal gegenüber postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der eindribbelnde Spieler greift mit seinem Team immer auf die Minitore gegenüber an.
- ▶ Im Feld nach einem Torerfolg sofort orientieren und gegebenenfalls die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Nach maximal 3 Minuten Spielzeit ohne Torerfolg das Team mit dem pausierenden Team wechseln lassen, das länger gespielt hat.