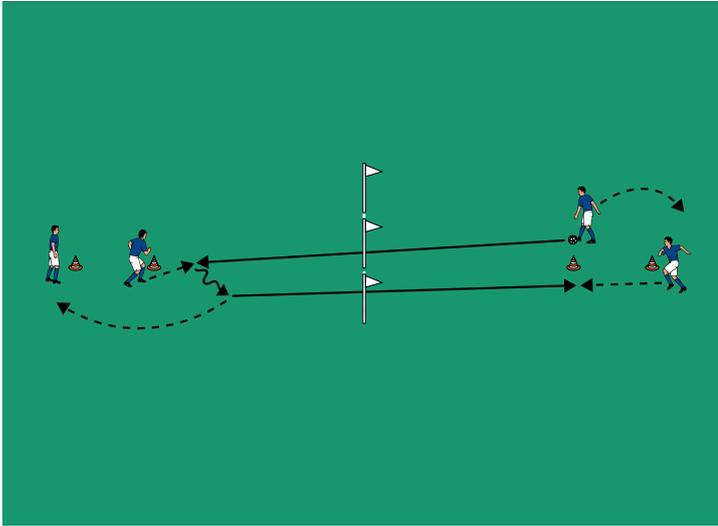


## THEMA: PASSEN



### TRAININGSFORM 1:

## STANGEN-ZUSPIELE

### ORGANISATION

- ▶ 3 Stangen in einem Abstand von 2 Metern so nebeneinander aufstellen, dass sich 2 Stangentore ergeben
- ▶ Mittig auf beiden Seiten je 2 Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt durch das rechte Stangentor zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Dieser nimmt den Ball zunächst an, dann zur Seite mit und passt durch das andere Stangentor zurück usw.
- ▶ Nach jedem Pass stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder an.

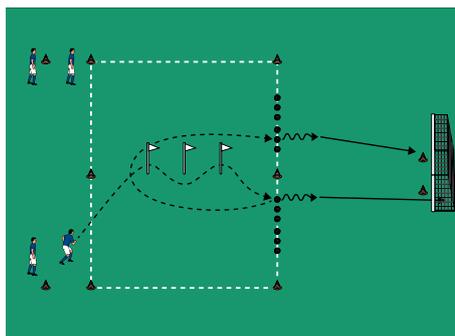
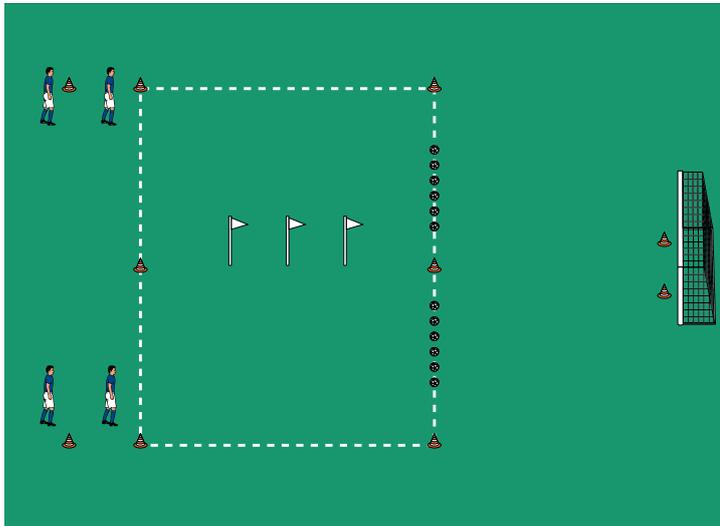
### VARIATIONEN

- ▶ Für stärkere Spieler: Das Zuspiel mit einem Kontakt zur Seite mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt sofort auf die andere Seite spielen.
- ▶ Die Spieler laufen dem Pass nach, laufen rechts am Stangentor vorbei und stellen sich bei der Gruppe auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- ▶ Die Spieler durchlaufen nach jedem Pass den Stangenslalom von einer vorher bestimmten(!) Seite und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Jeweils durch das linke Stangentor passen.

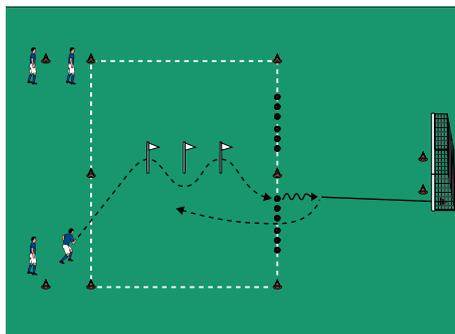
### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen und die Passdistanzen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Schwächere Spieler gezielt coachen und bei den Laufwegen unterstützen.
- ▶ Möglichst genaue Zuspiele mit der Fußinnenseite fordern.
- ▶ Nach Möglichkeit darauf achten, dass der Fuß im Gelenk fixiert ist und die Fußspitze nach oben zeigt.

## THEMA: PASSEN



Übung 1



Übung 2

### TRAININGSFORM 2:

## STANGENLAUF UND PASSEN

### ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor ein Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld 3 Slalomstangen in einem Abstand von 2 Metern hintereinander errichten
- ▶ In den Torecken mit Hütchen zwei 1,5 Meter breite Treffflächen markieren
- ▶ An den vorderen Eckhütchen jeweils 6 Bälle bereitlegen
- ▶ Die Spieler an den hinteren Eckhütchen des Feldes verteilen

### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der erste Spieler von einem Eckhütchen durchläuft den Slalomparcours und passt anschließend in eine der Torecken.
- ▶ Anschließend umläuft er die hintere Stange und passt von der jeweils anderen Seite erneut.
- ▶ Danach startet der erste Spieler vom jeweils anderen Eckhütchen usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer in eine Torecke ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

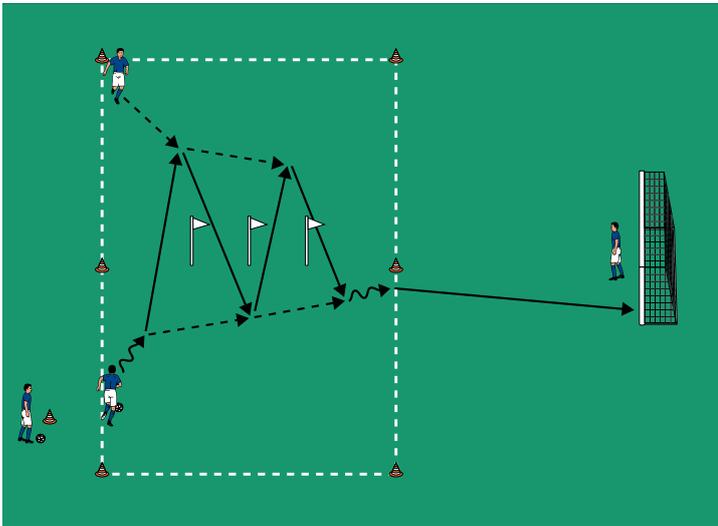
### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler vor jedem Pass auf die Torecken durch den Slalomparcours.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Duo sammelt die meisten Punkte?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen und die Passdistanz je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Am schwächsten Spieler orientieren: Die Übung startet erst wieder, wenn der letzte Spieler das Starthütchen erreicht hat.
- ▶ Vom rechten vorderen Eckhütchen nach Möglichkeit mit rechts und vom linken mit links auf die Torecken passen.
- ▶ Die Slalomstangen mit möglichst hohem Tempo durchlaufen und den Stangen geschickt ausweichen.

## THEMA: PASSEN



### TRAININGSFORM 3:

## STANGEN-PASSEN UND TORSCHUSS

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Treffflächen in den Toren entfernen
- ▶ 1 Spieler im Tor postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den hinteren Eckhütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ A und B starten gleichzeitig und passen sich im Zickzack vor, zwischen und hinter dem Stangenparcours insgesamt 4-mal zu.
- ▶ Abschließend nimmt A in Richtung Tor an und mit und schließt aus dem Feld auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Danach wechseln beide Spieler die Positionen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: 4 Durchgänge absolvieren. Welcher Torhüter kassiert die wenigsten Treffer?
- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Beim Passen durch die Stangen mit möglichst wenigen (z. B. maximal 2) Kontakten agieren.
- ▶ Für Könnler: Im Direktspiel durch die Stangen passen.
- ▶ Schwächere Spieler stoppen den Ball und schießen den 'ruhenden Ball' auf das Tor.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Gegebenenfalls ein 'Tandem' aus einem stärkeren und einem schwächeren Spieler bilden. Der stärkere Spieler unterstützt den Mitspieler verbal. Das Tempo orientiert sich am jeweils schwächeren Spieler.
- ▶ Die Abstände der Slalomstangen sowie die Pass- und die Torschussdistanzen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Zur Schulung der Beidfüßigkeit darauf achten, dass sich die Spieler nach Möglichkeit jeweils mit dem stangenfernen, äußeren Fuß zupassen.