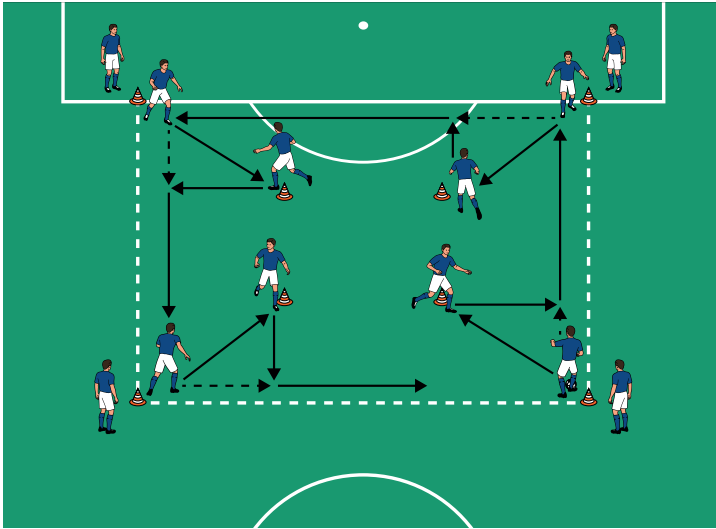


## THEMA: KORREKT GETIMT IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR PASSEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASS-STAFETTE

##### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Rechteck markieren.
- ▶ Im Zentrum Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Je 2 Spieler an den Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Je 1 Spieler an den inneren Hütchen postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden äußeren Eckhütchen haben je 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern am inneren Quadrat, die die Zuspiele direkt in den Lauf zurückprallen lassen.
- ▶ Die Spieler nehmen kurz an und mit und passen zum nächsten Mitspieler am im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie ihren Abspielern zur jeweils nächsten Position nach.

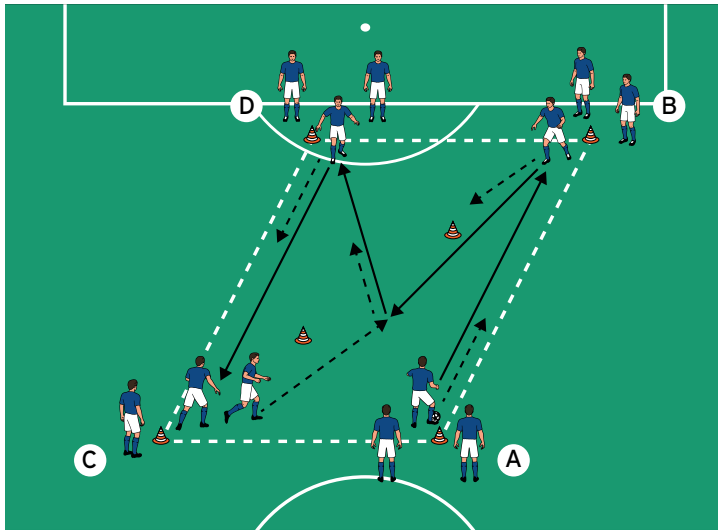
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Passrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn um das Feld laufen und spielen.
- ▶ Die "Innenspieler" starten den Zuspielen jeweils von einem weiteren Positionshütchen in der Feldmitte entgegen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Druckvolle Pässe fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler sich stets präzise in den Fuß bzw. in den Lauf zuspielen.
- ▶ Die "Innenspieler" regelmäßig wechseln.

THEMA: KORREKT GETIMT IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR PASSEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND ENTGEGEN-  
STARTEN

ORGANISATION

- ▶ Eine Passzone markieren.
- ▶ Zusätzlich 2 "innere Hütchen" aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B und läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ Gleichzeitig startet C zum inneren Hütchen entgegen, wo er das Zuspiel von B erhält.
- ▶ Anschließend lässt C auf D prallen, der die Passfolge in umgekehrter Reihenfolge startet usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

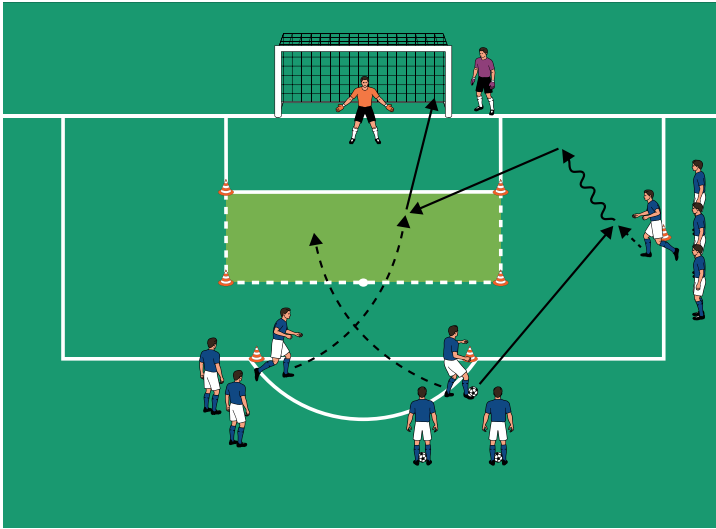
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zuspielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten zupassen (annehmen, spielen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme und präzise Zuspiele fordern.
- ▶ Auf ein richtiges Timing beim Entgegenstarten achten.
- ▶ Die Pass- bzw. Laufdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

## THEMA: KORREKT GETIMT IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR PASSEN



### HAUPTTEIL 1:

## TORSCHUSS NACH RÜCKPASS VON DER GRUNDLINIE

### ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter eine Zone zwischen Torraum und Elfmeterpunkt markieren.
- ▶ An der Strafraumgrenze sowie an der Seite Positionshütchen errichten.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler am mittleren Positionshütchen haben Bälle.

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum jeweils ersten Mitspieler am äußeren Positionshütchen, der nach vorne in den Strafraum mitnimmt.
- ▶ Anschließend hinterläuft der Passgeber seinen in Richtung "kurzer Pfosten" startenden Partner in die Torschusszone.
- ▶ Der Außenspieler passt von der Grundlinie scharf in die Zone.
- ▶ Die Angreifer versuchen, das Zuspiel zu verwerten.

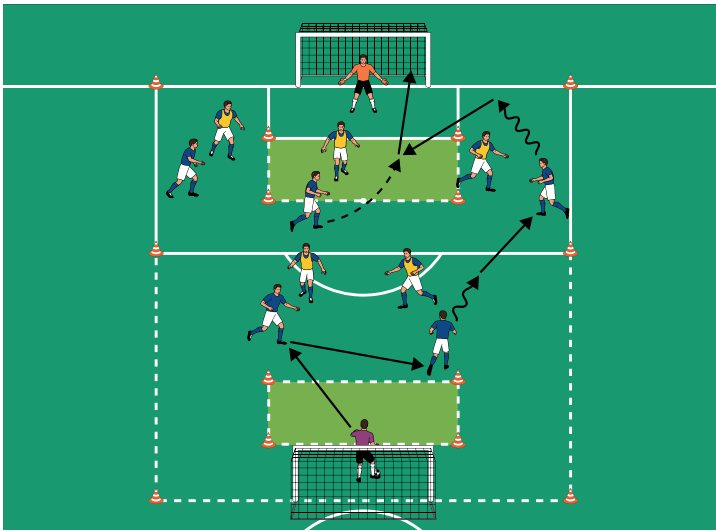
### VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite üben.
- ▶ Die Schusstechniken vorgeben (z. B. nur mit der Innenseite schießen).
- ▶ 1 Verteidiger bestimmen, der sich jeweils in der Torschusszone postiert.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler regelmäßig durchwechseln.
- ▶ Auf ein richtiges Timing beim Hereinstarten ins Zentrum achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer sich diagonal versetzt postieren.
- ▶ Die Torchancen sicher verwandeln!

## THEMA: KORREKT GETIMT IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR PASSEN



### HAUPTTEIL 2:

## RÜCKPASS-SPIEL IM 5 GEGEN 5 I

### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Feld mit 2 Toren markieren.
- ▶ Vor den Toren Torschusszonen errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur aus den beiden Torschusszonen erzielt werden.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

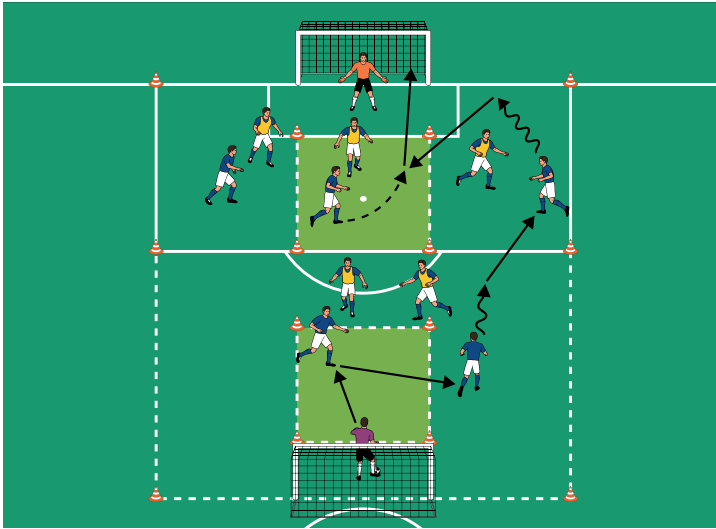
### VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ 2 "neutrale" Spieler benennen, die die Ballbesitzer unterstützen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing zwischen Passgeber und Angreifer im Zentrum achten.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Angreifer in der Torschusszone diagonal versetzt ("gestaffelt") postieren.
- ▶ Torchancen direkt und entschlossen verwandeln!

## THEMA: KORREKT GETIMT IN DEN RÜCKEN DER ABWEHR PASSEN



### SCHLUSSTEIL:

## RÜCKPASS-SPIEL IM 5 GEGEN 5 II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Zonen vor den Toren auf Torbreite reduzieren und in der Tiefe bis zur Strafraumlinie vergrößern.

### ABLAUF

- ▶ Den Ablauf beibehalten.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Torschusszonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Ballbesitzer situationsabhängig erkennen, wann ein Pass in die Torschusszone gespielt werden kann.
- ▶ Auf ein schnelles und flüssiges Kombinieren vor dem "finalen Pass" in die Zone achten.
- ▶ Als Angreifer die Zuspiele mutig und entschlossen per Direktschuss verwandeln!