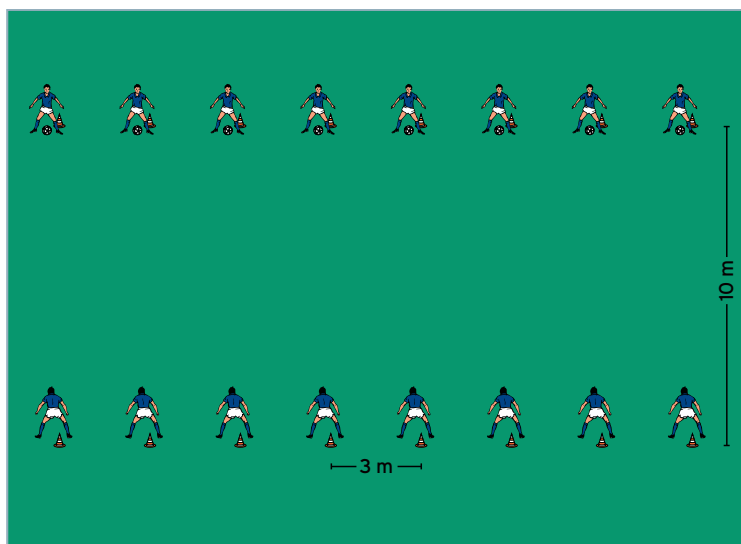
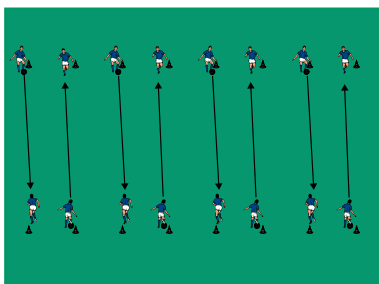


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Übung

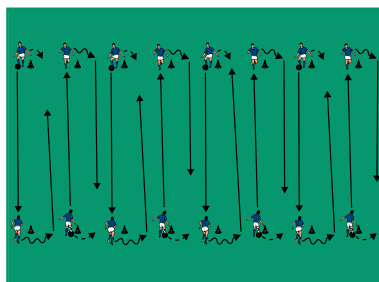
von Paul Schomann (20.10.2015)



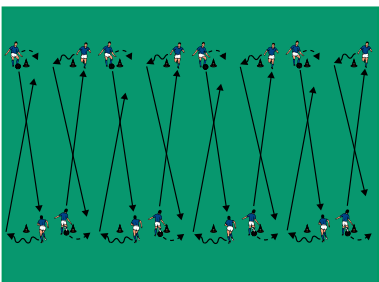
## Übung 1



## 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

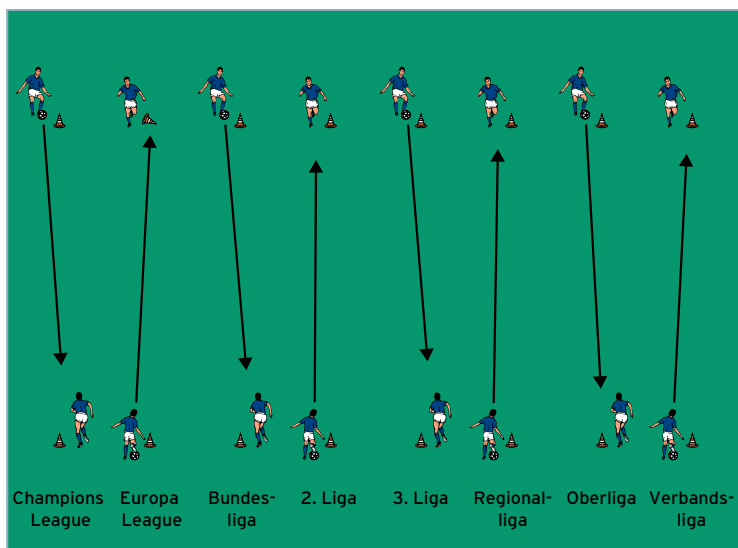
- Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- Jetzt passen die Spieler diagonal zurück.

## 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

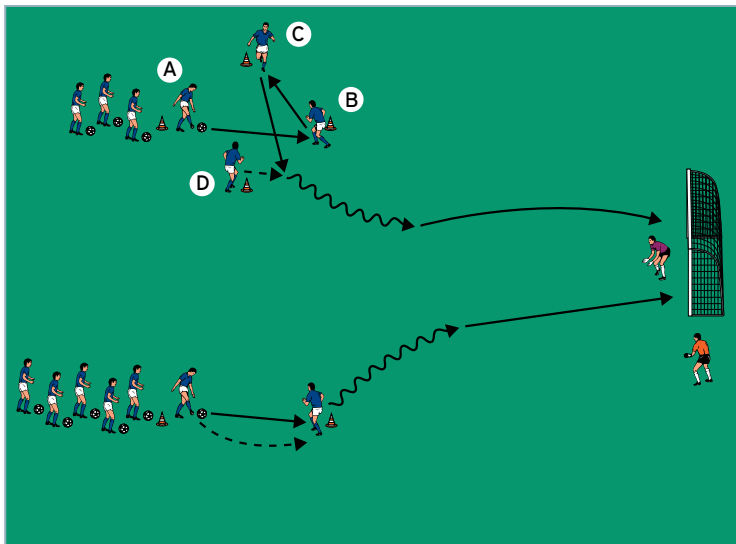
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit 2 Kontakten/direkt spielen.
- Die Passtechnik vorgeben: Nur mit der Innenseite oder dem Vollspann passen.
- Treffer mit dem schwächeren Fuß, nach Direktspiel oder per Vollspannstoß zählen doppelt.

## 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!

# HAUPTTEIL 1: Passen und Schießen

von Paul Schomann (20.10.2015)



## Organisation

- 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Passhütchen und 1 Passraute in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- Jedes Hütchen mit einem Spieler besetzen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Starthütchen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an beiden Starthütchen passen gleichzeitig zu ihren Mitspielern an den Passhütchen.
- Der Passempfänger an der ersten Station nimmt zum Torschuss an und mit.
- In der Passraute passt A zu B, der auf C weiterleitet.
- C passt auf D, der zum Torabschluss an- und mitnimmt.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.
- Nach jedem Torschuss stellen sich die Spieler am jeweils anderen Starthütchen wieder an.

## Variationen

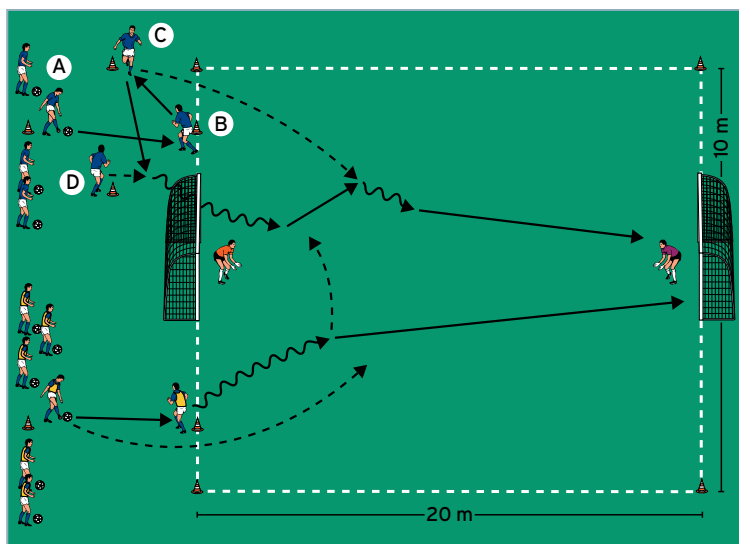
- Von den Starthütchen nur mit dem jeweils schwächeren Fuß zuspelen.
- In der Passraute mit 2 Kontakten/direkt spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Zuspiel zum Torabschluss in der Passraute soll möglichst in den Lauf erfolgen. Alle übrigen Pässe präzise in den Fuß der Passempfänger zuspelen.
- Der Torschütze an der ersten Station muss möglichst schnell agieren und deutlich vor dem Torschützen in der Passraute abschließen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

## HAUPTTEIL 2: Passen und Spielen

von Paul Schomann (20.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich hinter den Pass-Stationen ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Nach dem Torabschluss des Passempfängers an der ersten Station werden Passgeber und -empfänger Verteidiger.
- Nach der Passkombination in der Raute starten C und D als Angreifer ins Feld.
- 2 gegen 2 auf die Tore.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am jeweils anderen Starthütchen wieder an.

### Variationen

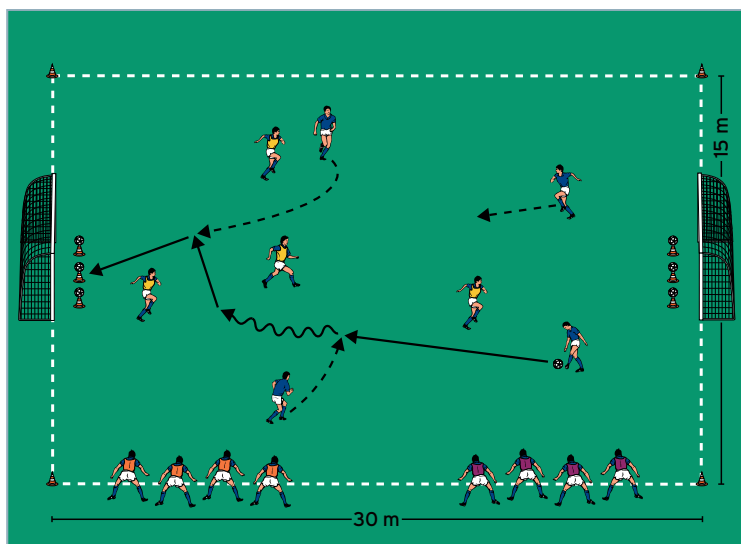
- In der Passraute starten B, C und D als Angreifer zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Alle Passspieler aus der Raute laufen als Angreifer ins Feld, so dass sich ein 4 gegen 2 ergibt.

### Tipps und Korrekturen

- Das 2 gegen 2 erfordert sowohl Einzelaktionen im Dribbling als auch ein präzises Zusammenspiel.
- Überzahlspele (siehe Variationen) fordern die Spieler stärker zum Zusammenspiel auf.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Endet das Spiel zu schnell, als Trainer gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.

# 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.