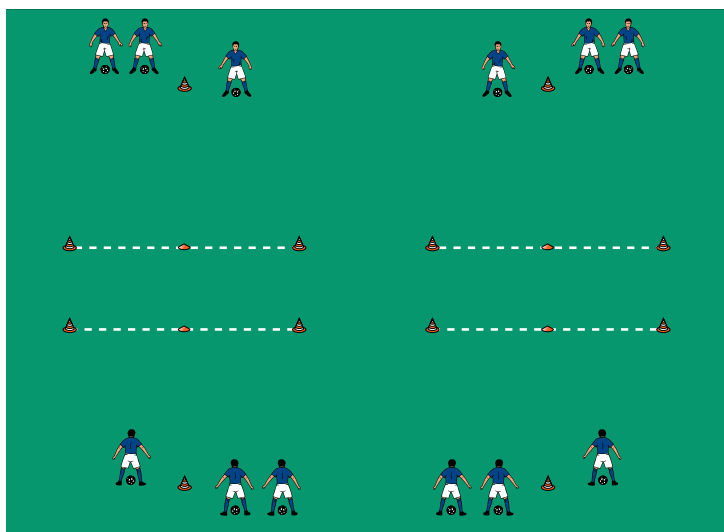


THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-TIMING

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Zwischen 2 gegenüberliegenden Eckhütchen je 2 Doppel-Tore errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig, passen per Eigenvorlage durch die jeweils linken Tore, umlaufen die Doppel-Tore und dribbeln zum gegenüberliegenden Hütchen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Hütchentore durchspielt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt nehmen die Spieler die Eigenvorlage hinter den Doppel-Toren jeweils durch die rechten Tore wieder zum eigenen Starthütchen an und mit.

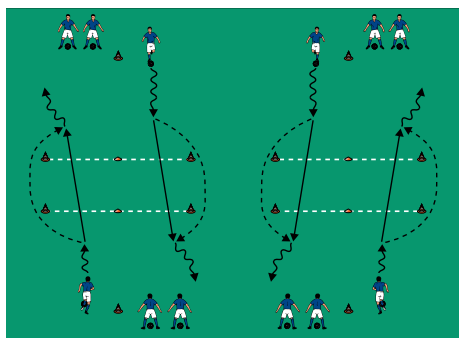
ABLAUF ÜBUNG 3

- Ablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler auf beiden Seiten per Eigenvorlage durch die Doppel-Tore, ehe sie zum eigenen Starthütchen zurückdribbeln.

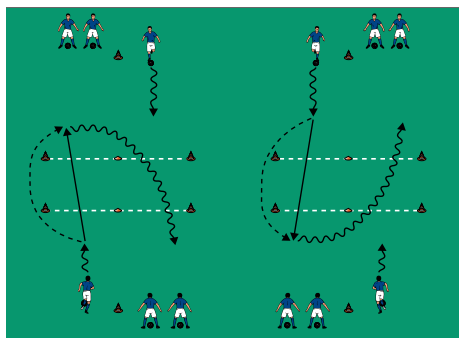
TIPPS UND KORREKTUREN

- So durch die Hütchentore passen, dass die Passgeber die Doppel-Tore umlaufen können, ohne den Ball erneut spielen zu müssen.
- Mit leichtem Druck durch die Hütchentore passen und sich als Passgeber selbst herausfordern. Dabei jedoch darauf achten, dass die Eigenvorlagen erreichbar bleiben.
- Um den Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.

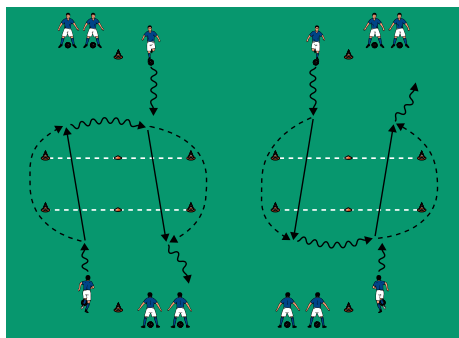
Übung 1



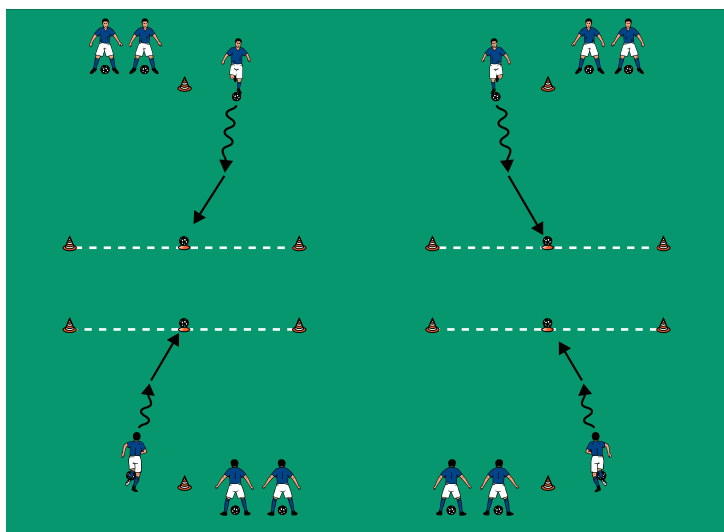
Übung 2



Übung 3



THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

PASS-WETTKAMPF

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 1 Ball auf jedes Hütchen der Doppel-Tore legen

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Gruppe kurz an und versuchen, einen Ball von einem Hütchen ihres Doppel-Tores zu schießen.
- Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle getroffen?

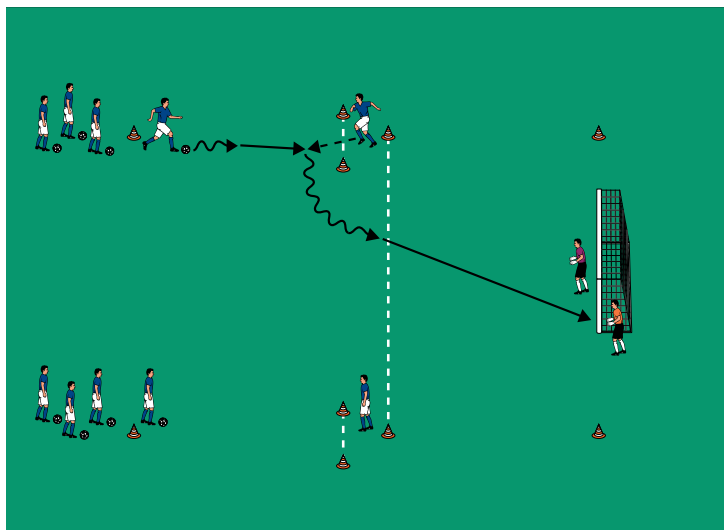
VARIATIONEN

- Aus der Hand auf die Doppel-Tore rollen.
- Den Ball mit der Hand rückwärts durch die gegrätschten Beine rollen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Getroffene Bälle sofort auf die Hütchen zurücklegen. Welche Mannschaft schießt in 2 Minuten die meisten Bälle von den Hütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass die Spieler stets aus der Bewegung passen. Den Ball mit einem Kontakt kurz vorlegen und dann gezielt auf die Hütchen schießen.
- Beim Pass mit der Innenseite darauf achten, dass die Spieler den Fuß durch Anziehen der Fußspitze zum Schienbein im Gelenk fixieren.
- Nur flache Pässe mit der Fußinnenseite zulassen, so dass die Bälle nicht unkontrolliert geschossen werden.
- Stehen nicht ausreichend Bälle zur Verfügung, können auch Punkte für das Treffen der einzelnen Hütchen der Doppel-Tore vergeben werden.

THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN



HAUPTTEIL 1:

PASSSPIEL UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 Hütchen-Dreieck (Seitenlänge: 1,5 Meter) markieren
- ▶ In jedem Hütchen-Dreieck 1 Spieler ohne Ball postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Spieler aus einem Hütchen-Dreieck fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen, indem er aus dem Hütchen-Dreieck herausläuft.
- ▶ Der Passempfänger nimmt das Zuspiel nach innen zum Torschuss an und mit.
- ▶ Der Spieler im jeweils anderen Hütchen-Dreieck fordert den nächsten Ball, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Zuspiel ins Hütchen-Dreieck nach.

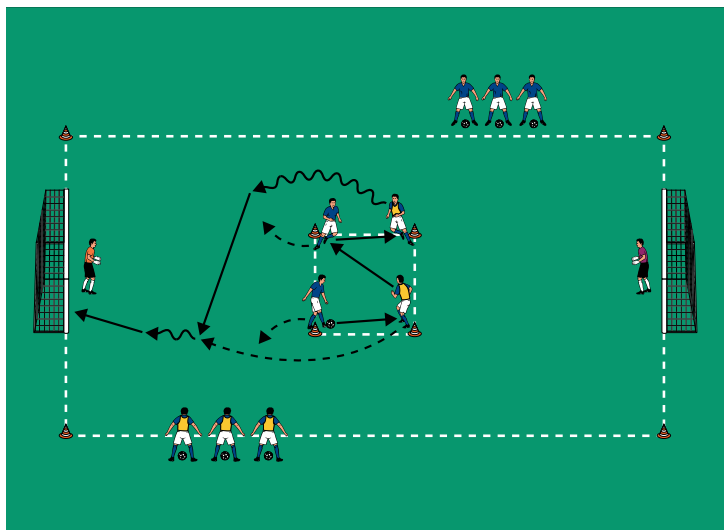
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zuspielen.
- ▶ Die Zuspiele nach außen zum Torschuss mitnehmen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch mit der Fußinnenseite bzw. dem Vollspann zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele durch Zuruf sowie aktives Entgegenstarten fordern und außerhalb des Hütchen-Dreiecks an- und mitnehmen.
- ▶ Nach der Ballkontrolle in Richtung Tor möglichst zielstrebig abschließen.
- ▶ Den Raum zwischen den Hütchen-Dreiecken als Schusszone nutzen, in der die Spieler abschließen müssen.
- ▶ Nach jedem Torschuss am jeweils anderen Starthütchen wieder anstellen.

THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN



HAUPTTEIL 2:

PASSSPIEL UND SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern markieren
- ▶ In der Feldmitte ein 5 x 5 Meter großes Viereck errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Spieler von jedem Team stellen sich an den Eckhütchen des Vierecks auf
- ▶ Alle übrigen Spieler warten außerhalb des Feldes

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen passen sich gerade/diagonal/gerade zu.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes dribbelt zum 2 gegen 2 auf die beiden Tore mit Torhüter ins Feld.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend rücken die nächsten Spieler von jeder Mannschaft ins Feld.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

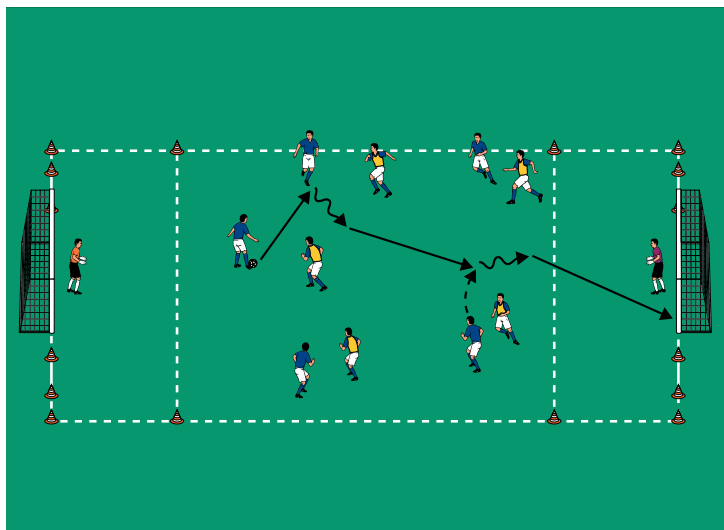
VARIATIONEN

- ▶ 3 Spieler jeder Mannschaft im Feld postieren und im 3 gegen 3 spielen lassen.
- ▶ 3 Spieler einer Mannschaft sowie 2 Spieler des jeweils anderen Teams im Feld postieren und 3 gegen 2 spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Pass-Viereck innerhalb des Feldes möglichst direkt zuspielen.
- ▶ Auf ein korrektes Passspiel achten. Die Passfolge bei Fehlern gegebenenfalls wiederholen lassen.
- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, als Trainer gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN



SCHLUSSTEIL:

DISTANZSCHÜTZEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 20 Metern großes Feld mit Toren und Torhütern markieren
- ▶ Auf jeder Seite neben den Toren ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 10 Meter vor den Toren eine Pass-/Schusslinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern sowie die 4 Hütchentore.
- ▶ Treffer durch einen Pass in eines der Hütchentore ergeben 1 Punkt, Treffer auf die Tore mit Torhütern 2 Punkte.
- ▶ Die Zonen hinter den Pass-/Schusslinien dürfen nicht betreten werden.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz der Pass-/Schusslinien zu den Toren verringern oder vergrößern.
- ▶ Gültige Treffer sind auch von innerhalb der Pass-/Schusslinien möglich.
- ▶ Die Zonen hinter den Pass-/Schusslinien dürfen nur von Verteidigern betreten werden.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nur mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur flache Treffer auf die Hütchentore zulassen.
- ▶ Anstelle der Hütchentore falls vorhanden Minitore verwenden.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.