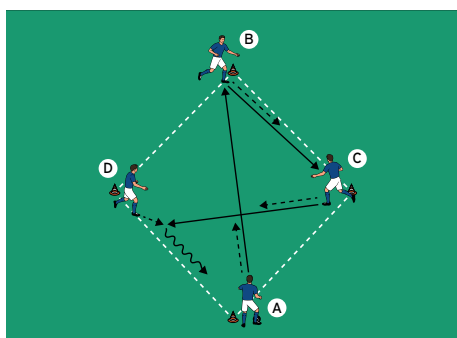
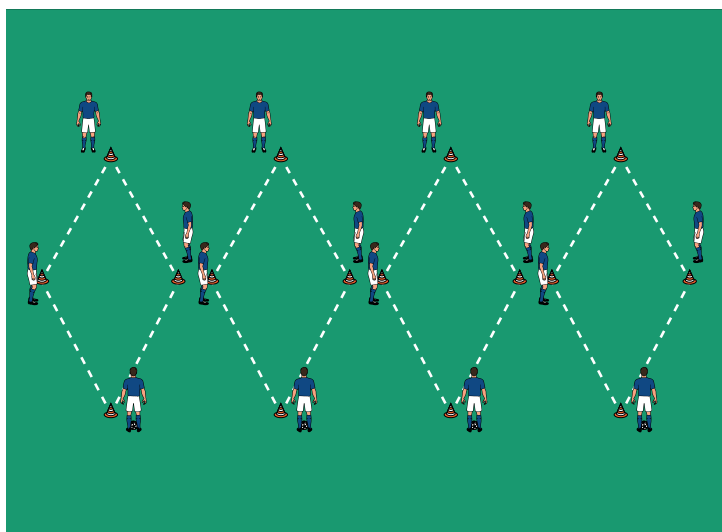
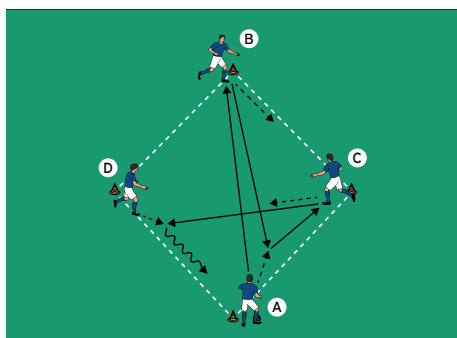


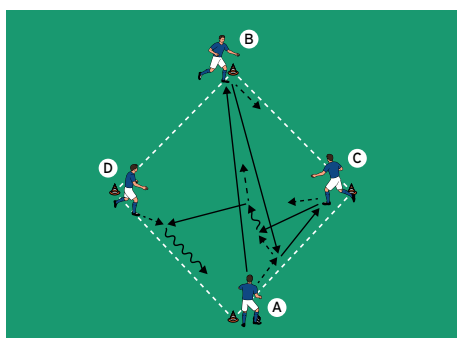
THEMA: ZUSAMMENSPIEL ODER EIGENAKTION?



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ 4 Pass-Rauten (Seitenlänge: 5 Meter) nebeneinander markieren.
- ▶ Je 1 Spieler an den Hütchen aufstellen.
- ▶ Ein Startspieler pro Raute hat 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C passt diagonal in den Lauf von D, der zum Starthütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Alle Spieler laufen eine Position weiter.
- ▶ Anschließend startet der neue Startspieler die nächste Aktion.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt lässt B das Zuspiel von A zurückprallen.
- ▶ A spielt zu C weiter, der dann wieder in den Lauf von D passt.

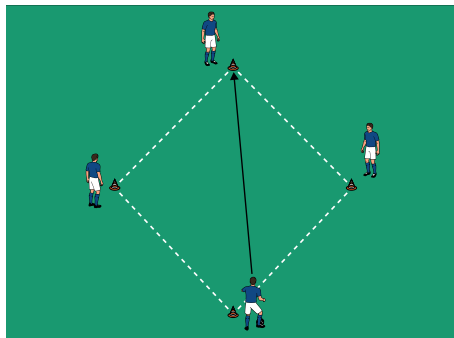
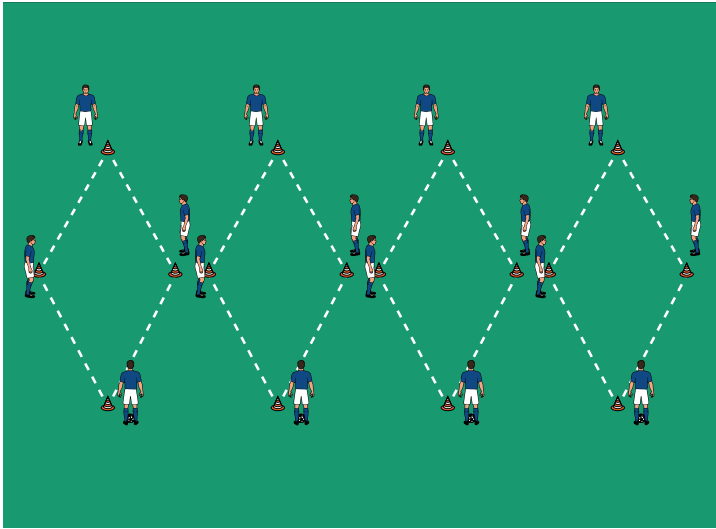
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lassen B und C die Zuspiele von A direkt zurückprallen.
- ▶ Anschließend passt A in den Lauf von D, der zum Starthütchen an- und mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst per Direktspiel agieren.
- ▶ Bei schlecht zugespielten Pässen, den Ball mit dem ersten Kontakt kontrollieren und dann sofort weiterspielen.
- ▶ Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Als Passgeber nur nach Blickkontakt mit dem Passempfänger zuspielen.
- ▶ A leitet das Zusammenspiel in der Raute immer nach einem kurzen Andribbeln ein.

THEMA: ZUSAMMENSPIEL ODER EIGENAKTION?



Ablauf

AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-PASSEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in jeder Raute treten gegeneinander an und versuchen, mit einem Pass ein anderes Hütchen zu treffen.
- ▶ Jeder Treffer an einem anderen Hütchen ergibt 1 Punkt.
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten.
- ▶ Anschließend treten die Erst-, Zweit-, Dritt- und Viertplatzierten jeder Raute in einem neuen Durchgang gegeneinander an.

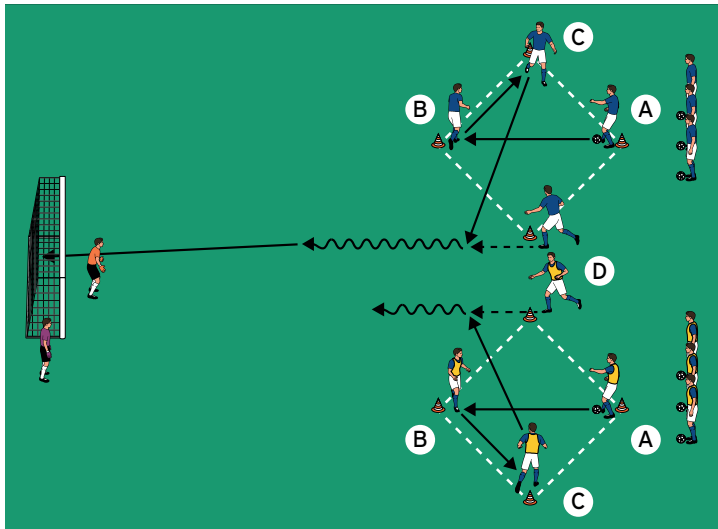
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Nur mit 2 Kontakten/per Direktspiel agieren.
- ▶ Treffer mit dem schwächeren Fuß oder nach Direktspiel zählen doppelt.
- ▶ In jeder Raute mit 2 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich hinter den Hütchen der Raute postieren. Sie dürfen auf die Hütchen zugespielte Bälle nicht aufhalten.
- ▶ Die Entfernung der Hütchen zueinander dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Raute gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Als Trainer das Rauten-Passen genau beobachten, und die Spieler bei technischen Fehlern kurz individuell korrigieren.

THEMA: ZUSAMMENSPIEL ODER EIGENAKTION?



HAUPTTEIL 1:

**RAUTEN-PASSEN UND
TORSCHUSS**

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor 1 Tor mit Torhüter zu jeder Seite versetzt eine Pass-Raute markieren (Seitenlänge: 5 Meter).
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball auf die Positionen B, C und D verteilen.
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich mit je 1 Ball an den Starthütchen (A) der Pass-Rauten.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Pass-Rauten üben abwechselnd.
- ▶ A passt auf B, der sofort zu C prallen lässt.
- ▶ C passt diagonal nach vorne in den Lauf von D, der zum Torabschluss an- und mitnimmt.
- ▶ Alle Spieler laufen eine Position weiter.
- ▶ Sofort nach dem Torschuss beginnt der Startspieler in der jeweils anderen Pass-Raute die nächste Aktion.

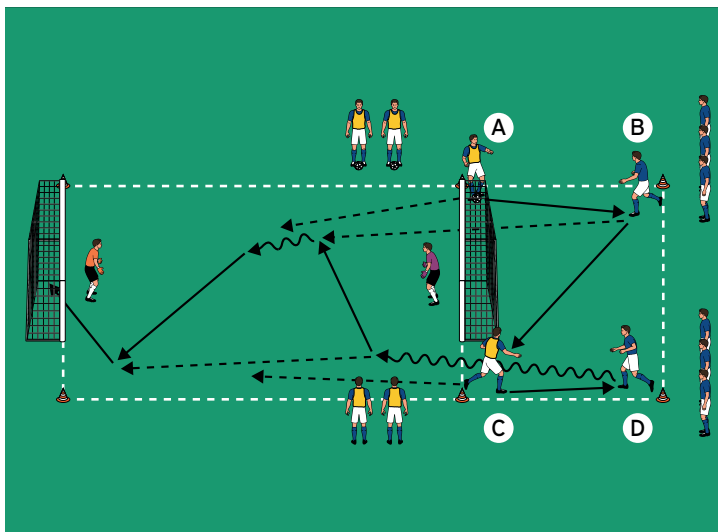
VARIATIONEN

- ▶ A passt zu B, B lässt zu D prallen, D spielt diagonal nach vorne zu C, der zum Torabschluss an- und mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst direkt zupassen.
- ▶ Stets in die Bewegung nach innen zum Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Einen beidfüßigen Torschuss fordern!
- ▶ Nach jedem Abspiel im Sprint zum nächsten Hütchen wechseln, um die Passwege innerhalb der Raute schnell wieder frei zu machen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: ZUSAMMENSPIEL ODER EIGENAKTION?



HAUPTTEIL 2:

TEAM-PASSEN IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Hinter einem Tor mit ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten.
- ▶ 2 Teams bilden, dabei die Spieler je Mannschaft paarweise einteilen und jeweils an 2 Hütchen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 1 Spieler jedes Paares an den tornahen Hütchen hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt auf D, der gemeinsam mit B als Angreifer ins Spielfeld dribbelt.
- ▶ A und C laufen nach ihren Abspielen als Verteidiger ins Feld.
- ▶ 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spielerpaare an den jeweils anderen Hütchen wieder an.
- ▶ Welches Zweier-Team erzielt die meisten Treffer?

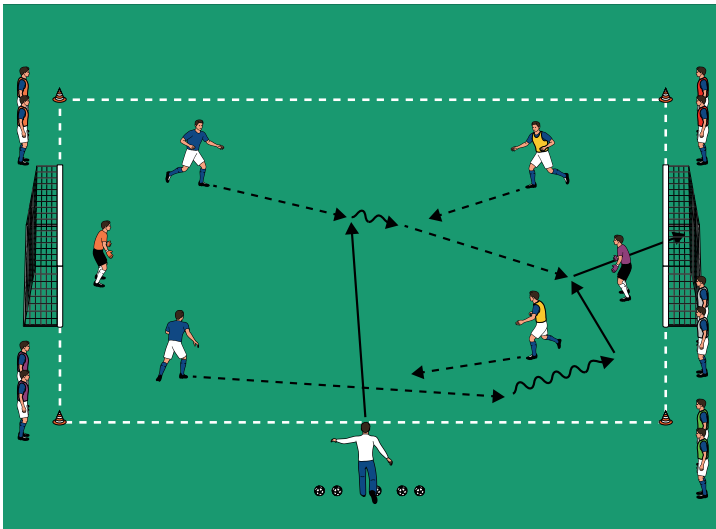
VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten zupassen.
- ▶ Nur per Direktspiel zupassen.
- ▶ Im 2 gegen 2 mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei den Passkombinationen auf ein konzentriertes und präzises Zusammenspiel achten.
- ▶ Die Distanz der Hütchen zueinander dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Das Pass-Feld gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Endet das Spiel im 2 gegen 2 zu schnell, gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.

THEMA: ZUSAMMENSPIEL ODER EIGENAKTION?



SCHLUSSTEIL:

TEAM-SPIEL IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten.
- ▶ Das Pass-Feld entfernen.
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen.
- ▶ Je 2 Paare gegenüber im Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler warten außerhalb des Feldes.
- ▶ Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer Seitenlinie des Feldes auf.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer spielt neutral zum 2 gegen 2 ins Feld ein.
- ▶ Wird der Ball ins Aus gespielt, passt der Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, bleibt sie im Feld.
- ▶ Das unterlegene Team verlässt das Spielfeld und wird von einem wartenden Spielerpaar ersetzt.
- ▶ Welches Zweier-Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Dreier-Teams bilden und im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Vierer-Teams bilden und im 4 gegen 4 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach maximal 5 Aktionen ist das Spiel beendet. Gelingt es keinem der beiden Spielerpaare, in dieser Zeit einen Treffer zu erzielen, müssen beide Teams das Feld verlassen und werden von wartenden Spielerpaaren ersetzt.
- ▶ Nach einem Gegentor das Spielfeld schnellstmöglich verlassen, sodass der Trainer sofort den nächsten Ball einspielen kann.
- ▶ Die wartenden Spieler holen ins Aus gespielte Bälle zurück, damit der Trainer stets ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung hat.