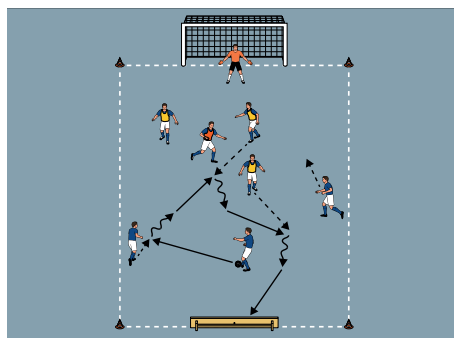
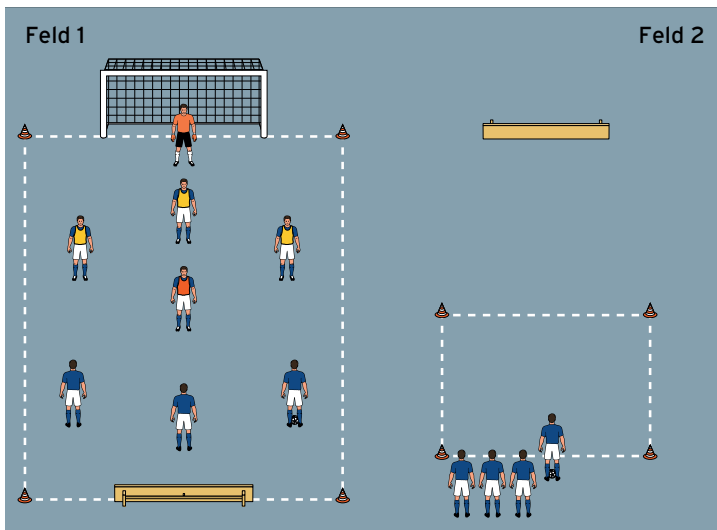
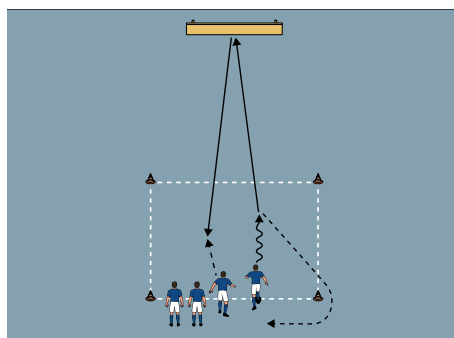


THEMA: PASSTRAINING MIT DER LANGBANK



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 3 PLUS 1

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Spielfeld mit 1 Jugendtor und einer auf die Seite gelegten Langbank errichten.
- ▶ Feld 2: 1 auf die Seite gelegte Langbank und 1 Passfeld markieren.
- ▶ 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern bilden.
- ▶ 2 Gruppen in Feld 1 und eine Gruppe in Feld 2 postieren.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Der Trainer benennt 1 Torhüter und 1 neutralen Spieler.
- ▶ Die beiden Mannschaften treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- ▶ 1 Team erhält das Angriffsrecht und versucht, im 3 gegen 3 auf das Jugendtor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie gegen die Bank passen.
- ▶ Daraufhin wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit in den Spielaufbau einbeziehen.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler stellen sich hinter dem Passfeld auf.
- ▶ Der erste Spieler dribbelt ins Feld und passt so gegen die Bank, dass der Ball ins Passfeld zurückprallt.
- ▶ Daraufhin läuft der jeweils nächste Spieler ins Feld und passt mit maximal 2 Kontakten ebenfalls gegen die Bank usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer in Feld 1 behalten so lange das Angriffsrecht, bis die Verteidiger den Ball gegen die Bank gepasst haben.
- ▶ Geht der Ball ins Aus, starten die Angreifer den nächsten Angriff erneut von der Bank aus.
- ▶ In Feld 2 sollten die Spieler in den ersten Minuten die Übung kennenlernen.
- ▶ Anschließend gegebenenfalls einen kleinen Wettkampf organisieren: Für jeden Fehler 1 Minuspunkt vergeben (z. B. Ball prallt nicht ins Feld zurück). Welcher Spieler hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?
- ▶ Nach jeweils 4 Minuten wechselt die komplette Gruppe in Feld 1 und tauscht mit einer Gruppe von dort die Aufgabe.