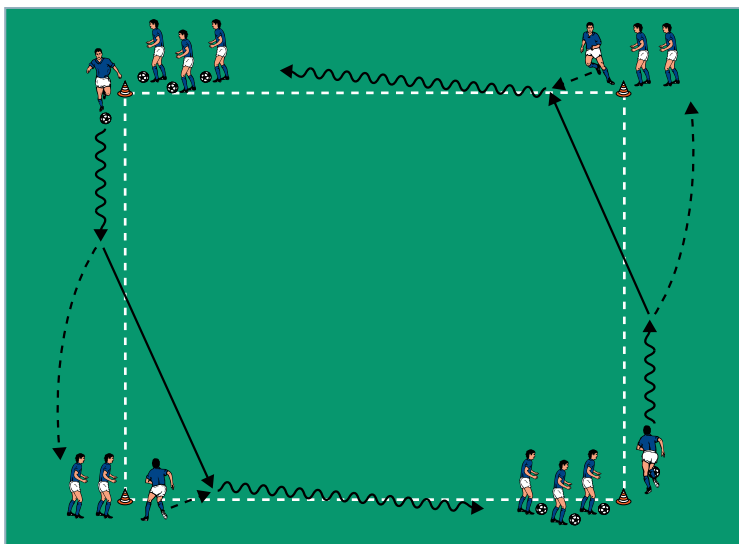


# AUFWÄRMEN 1: Passspiel-Viereck

von Klaus Pabst (22.03.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig an die Hütchen verteilen
- Spieler an 2 Hütchen diagonal gegenüber haben Bälle

## Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball dribbeln gegen den Uhrzeigersinn kurz an, passen zum Spieler am nächsten Hütchen und laufen dem Abspiel nach.
- Der Passempfänger nimmt zum nächsten Hütchen an und mit.
- Sobald der Vordermann gepasst hat, startet der nächste Ballbesitzer ins Dribbling.

## Variationen

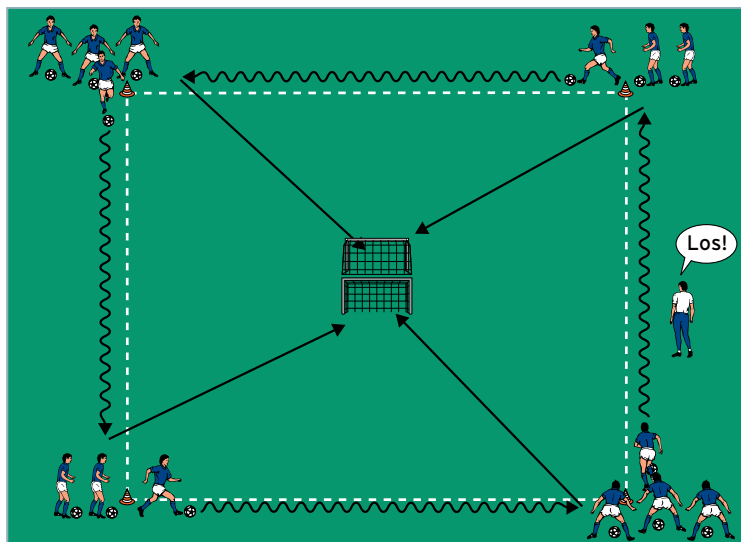
- Im Uhrzeigersinn dribbeln und passen.
- Nach dem Pass zum linken/rechten Hütchen laufen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspelen, sodass der Passempfänger den Ball fangen kann.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann zuspelen, so dass der Passempfänger den Ball fangen kann.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Ablauf gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- Stets nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler passen.
- Schräg in den Lauf des nächsten Spielers vor das Hütchen zuspelen.
- Nach dem Pass zum Hütchen laufen und den Passweg freigeben, so dass der nächste Spieler direkt starten kann.

## AUFWÄRMEN 2: Passspiel-Viereck-Wettkampf

von Klaus Pabst (22.03.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In der Feldmitte 2 Minitore gedreht hintereinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an die Hütchen verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen und versuchen mit einem Pass ins Minitor zu treffen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

### Variationen

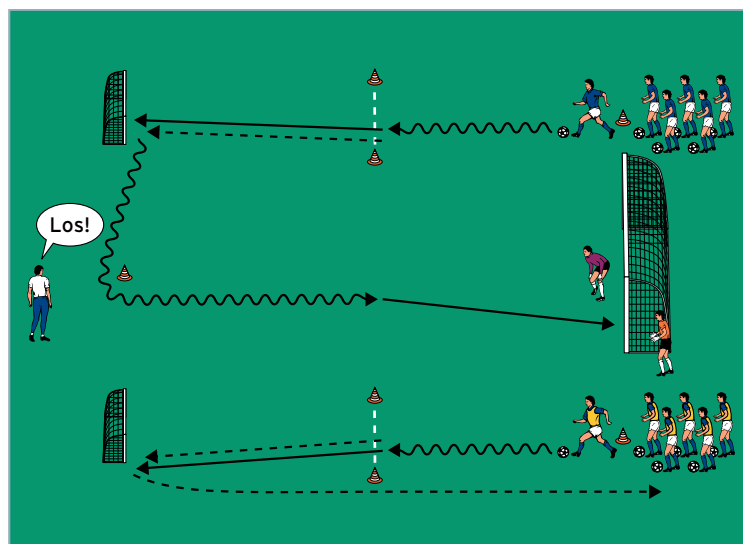
- Im Uhrzeigersinn dribbeln und passen.
- Zum übernächsten Hütchen dribbeln und passen.
- Zum dritten Hütchen dribbeln und passen.
- Eine gesamte Runde dribbeln und vom Starthütchen aus passen.

### Tipps und Korrekturen

- Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- Gültige Treffer bei den Minitoren sind nur von neben dem jeweiligen Hütchen möglich.
- Zielgenaue Pässe in die Minitoren mit der Fußinnenseite fordern.
- Nach dem Pass sofort den Ball holen und beim nächsten Hütchen anstellen, so dass die folgenden Spieler direkt starten können.

# HAUPTTEIL 1: Pass-Wettkampf I

von Klaus Pabst (22.03.2016)



## Organisation

- 20 Meter vor einem Tor seitlich versetzt 2 Minitore aufstellen
- Auf jeder Seite neben dem Tor und 20 Meter vor dem Tor jeweils ein Starthütchen aufstellen
- 10 Meter vor jedem Minitor eine Passgrenze markieren
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen neben dem Tor postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln bis zur Passgrenze und versuchen mit einem Pass ins Minitor zu treffen.
- Trifft ein Spieler ins Minitor, darf er sich am Starthütchen vor dem Tor anstellen, von dort andribbeln und versuchen, gegen den Torwart der gegnerischen Mannschaft einen Treffer zu erzielen.
- Trifft ein Spieler nicht ins Minitor, stellt er sich am Starthütchen wieder an.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer im Tor mit Torhüter?

## Variationen

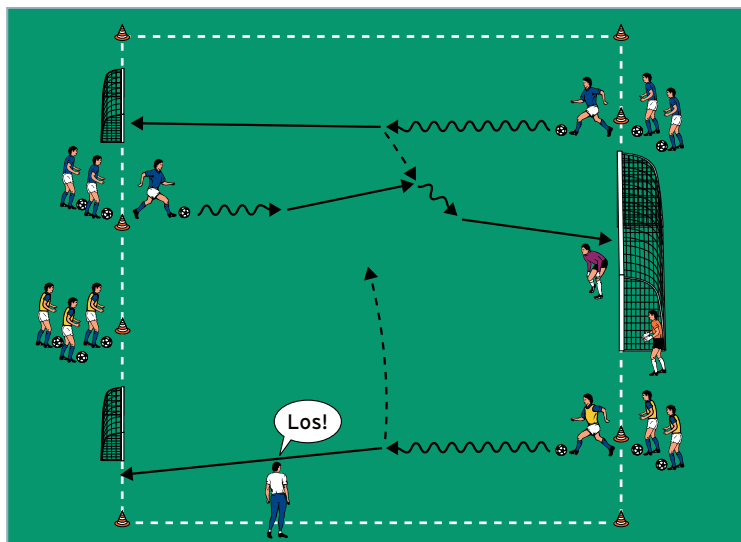
- Nur mit rechts/links in die Minitore passen.
- Ins Minitor diagonal gegenüber passen.
- Die Distanz der Passgrenze zu den Minitoren verkleinern oder vergrößern.
- Die erlaubten Ballkontakte der Spieler bis zum Pass ins Minitor auf 2 oder 1 begrenzen.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze vor dem Tor markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Zielgenaue Pässe in die Minitore mit der Fußinnenseite fordern.
- Die Torhüter sollen aufmerksam und bereit sein, um gegnerische Torschüsse abwehren zu können. Der nicht aktive Torhüter wartet neben dem Tor.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Pass-Wettkampf II

von Klaus Pabst (22.03.2016)



### Organisation

- Ein 10 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und gegenüber 2 Minitore aufstellen
- Neben dem Tor und zwischen den Minitoren jeweils 2 Starthütchen markieren
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team mit Bällen an 2 Starthütchen verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen neben dem Tor an und versuchen mit einem Pass ins Minitor zu treffen.
- Der Spieler, der zuerst ins Minitor trifft, greift zusammen mit seinem Mitspieler vom anderen Starthütchen im 2 gegen 1 auf das Tor mit dem gegnerischen Torhüter und gegen den Spieler des anderen Teams als Verteidiger an.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf beide Minitore.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

### Variationen

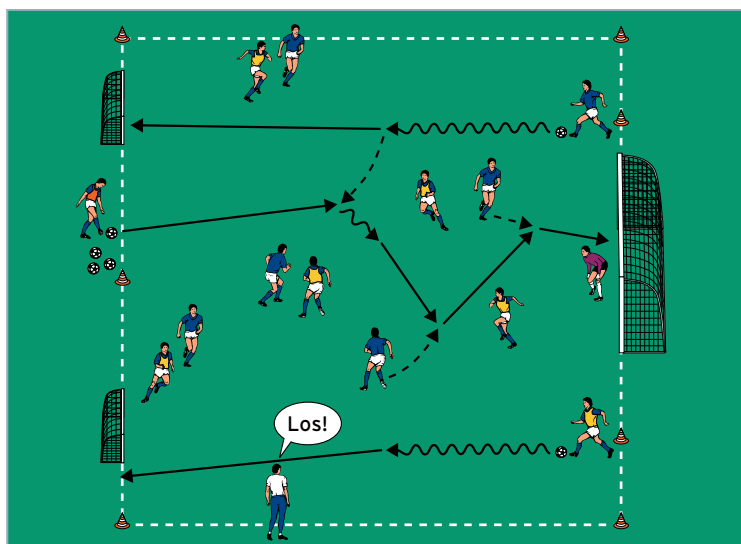
- Nur mit rechts/links in die Minitore passen.
- Ins Minitor diagonal gegenüber passen.
- Die erlaubten Ballkontakte der Spieler bis zum Pass ins Minitor auf 2 oder 1 begrenzen.
- Der Spieler, der zuerst ins Minitor trifft, greift zusammen mit seinem Mitspieler vom anderen Starthütchen im 2 gegen 2 gegen die ersten Spieler des anderen Teams von beiden Starthütchen an.

### Tipps und Korrekturen

- Zur leichteren Orientierung als Trainer zunächst das Team aufrufen, dessen Spieler zuerst ins Minitor getroffen hat und somit im 2 gegen 1 angreift.
- Zielgenaue Pässe mit der Fußinnenseite fordern.
- Die Torhüter sollen aufmerksam und bereit sein, um gegnerische Torschüsse abwehren zu können. Der nicht aktive Torhüter wartet neben dem Tor.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Spiel-Bälle gewinnen

von Klaus Pabst (22.03.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor und auf der anderen 2 Minitor aufstellen
- Auf jeder Seite neben dem Tor jeweils 1 Starthütchen aufstellen
- 2 Teams mit Torhütern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen neben dem Tor postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler jedes Teams an und versuchen mit einem Pass ins Minitor zu treffen.
- Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt für sein Team.
- Das Team, das nach einem kompletten Durchgang die meisten Punkte gewonnen hat, greift im Spiel 6 gegen 6 auf das Tor mit dem gegnerischen Torhüter an.
- Der Torhüter des angreifenden Teams wird Zuspeler und spielt nacheinander so viele Bälle ein, wie das Team Punkte gewonnen hat.
- Mehrere Durchgänge spielen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Nur mit rechts/links in die Minitore passen.
- Ins Minitor diagonal gegenüber passen.
- Die erlaubten Ballkontakte der Spieler bis zum Pass ins Minitor auf 2 oder 1 begrenzen.

## Tipps und Korrekturen

- Die erzielten Treffer bei den Minitoren laut mitzählen. Das Spielergebnis nach jedem Durchgang notieren und am Ende einen Gesamtsieger feststellen.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die beiden Minitore.
- Zielgenaue Pässe in die Minitore mit der Fußinnenseite fordern.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.