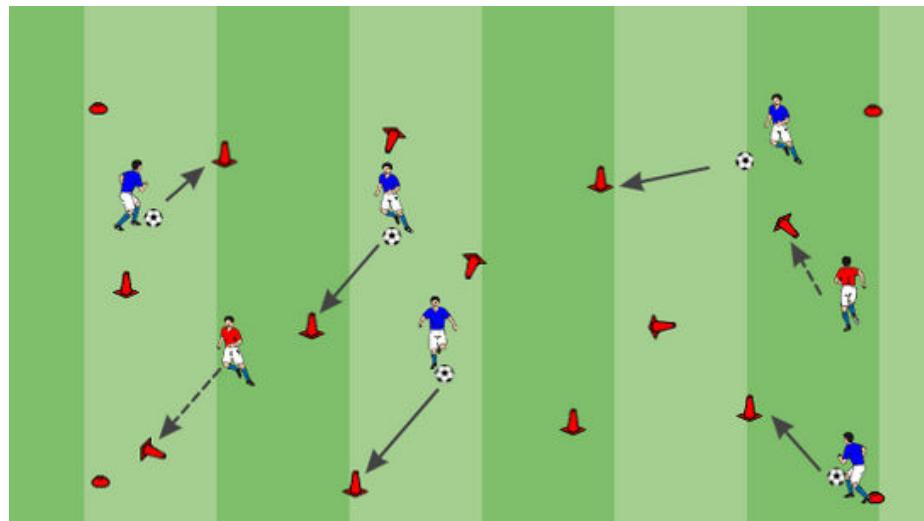


Vom einfachen **Passspiel** bis zur komplexen **Kombination** gibt es immer wiederkehrende Spielsituationen während des laufenden Spiels. Diese passieren allerdings niemals isoliert, sondern sind immer das Ergebnis einer Wahrnehmung der Position von Gegner, Ball und Mitspieler. Deshalb sollte **Passspiel** niemals isoliert trainiert werden, sondern immer in Verbindung mit verschiedenen Reizen, Auslösern und Anschlussaktionen.

Deshalb versuchen wir unsere **Trainingsübungen zum Passspiel** stets mit koordinativen Aufgaben zu verknüpfen, um somit viele methodische Steigerungen zu ermöglichen.





TRAININGSINHALTE

Passspiel, Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (ca. 30x15 Meter)

2 Gärtner bestimmen (rot), restlichen Spieler sind Holzfäller und haben einen Ball am Fuß (blau)

Die Spieler versuchen in 60 Sekunden möglichst viele Pylonen (Bäume) per Pass umzuschießen. Die Gärtner versuchen diese schnellstmöglich wieder aufzustellen.

Die Gärtner dürfen die Bälle nicht berühren, die Holzfäller keine Hütchen.

Nach jeder Runde werden die umgeschossenen Pylonen gezählt.

Jeder Spieler muss einmal Gärtner sein.
Es gewinnt das Team mit den wenigsten umgeworfenen Pylonen.

DAUER

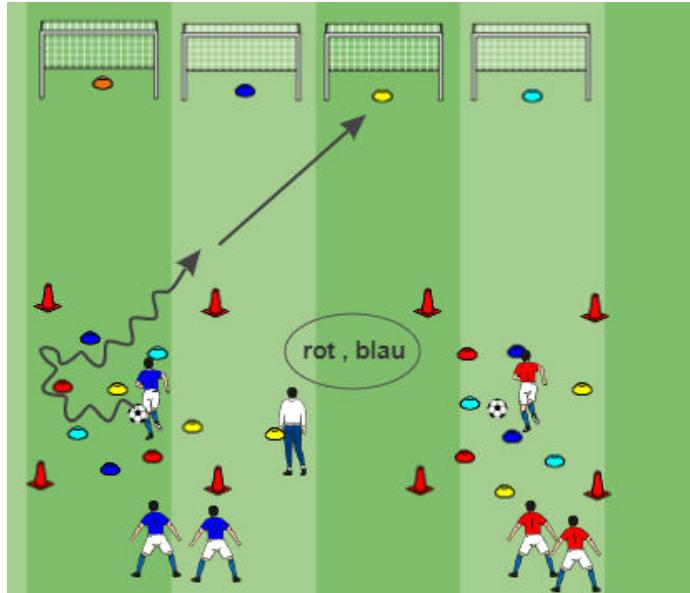
Gesamtdauer: 10-15 Minuten.

COACHING

Bedeutung von Passwinkel und Passdistanz zur Pylone thematisieren
Standbein und Schwingrichtung des Passbeins beachten

VARIATIONEN

Verhältnis von Holzfällern und Gärtnern variieren
Passtechnik vorgeben (z.B. per Ronaldo Chop, nur links/rechts)



TRAININGSINHALTE

Passspiel, Dribbling, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Abstand zwischen den Feldern ca. 5 Meter).

Der Trainer ruft 2 Farben auf, welche die Spieler dann in entsprechender Reihenfolge umdribbeln.

Im Anschluss hebt der Trainer eine Hütchenfarbe. Die Spieler müssen durch ihr Umläufigverhalten dieses wahrnehmen und in das entsprechende Minitor passen.

DAUER

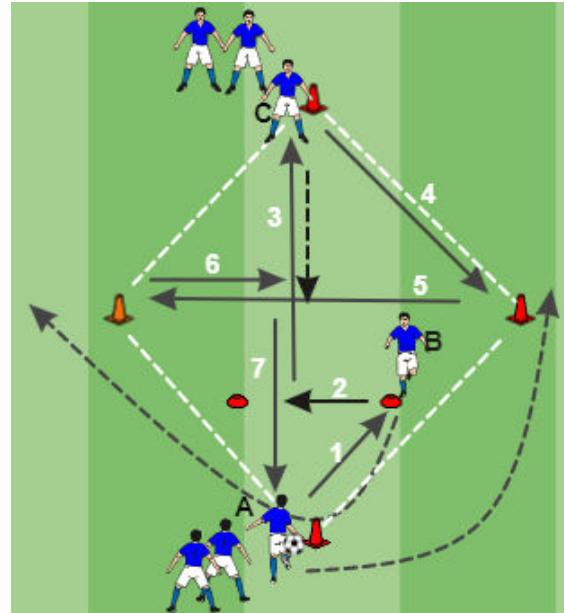
Gesamtdauer: 10-15 Minuten.

COACHING

Kürzesten Dribbelweg wählen
Beidfüßig dribbeln
Passspiel mit links oder rechts (Zweckmäßigkeit beachten)
Letzter Kontakt aus dem Feld Richtung Minitor

VARIATIONEN

Anzahl der Kommandos für Farbe variieren
Farben durch Zahlen ersetzen



TRAININGSINHALTE

Passspiel, Hinterlaufen, spieloffene Stellung

BESCHREIBUNG

Raute wie in der Abbildung aufbauen (ca. 20x10 Meter).

Spieler A passt zu Spieler B der in den Lauf von A klatschen lässt. A spielt tief auf C und bietet sich rechts zum nächsten Pass an. Währenddessen hinterläuft Spieler B zum linken Hüttchen.

A spielt nun quer auf B.

B lässt in den Lauf von C klatschen.

C spielt zurück zum Start und bietet sich direkt für den Doppelpass an.

Spieler A stellt sich auf der anderen Seite an.

Spieler B stellt sich am Start an.

DAUER

Gesamtdauer: 15 Minuten.

COACHING

Flaches, präzises Passspiel
Spieloffene Stellung
Pass in den spieloffenen Fuß
Anschlussbewegung nach dem Passspiel

VARIATIONEN

Spieler dürfen frei entscheiden, ob sie sich links oder rechts zum Doppelpass anbieten
Trainer ruft verschiedene Zahlen (gerade = Pass links, ungerade = pass rechts)