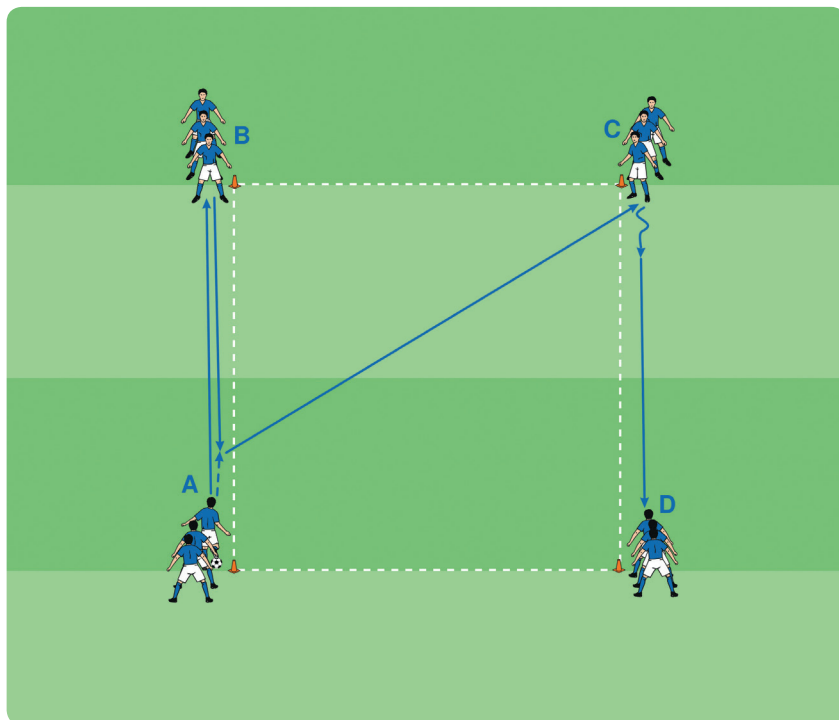


Wertebildende Trainingseinheit

Passen unter Druck – Aufwärmen

Mit dieser Trainingseinheit fördern Sie die Kommunikation und die Kooperationsfähigkeit Ihrer Spieler. Dies sind nicht nur wichtige Kompetenzen für das Fußballspiel, sondern auch für das Miteinander und Achtsamkeit.



Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Motivation
- ▶ Achtsamkeit
- ▶ Vertrauen

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Beziehungsfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Wie ist es gelaufen?
- ▶ Welche Probleme gab es bei dieser Aufgabe?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Um welche Werte geht es hier?

Organisation

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Positionen A bis D dreifach besetzen
- ▶ A mit Ball

Ablauf

- ▶ A passt zu B, der klatschen lässt
- ▶ A leitet zu C weiter
- ▶ C nimmt mit und passt zu D, der klatschen lässt
- ▶ C leitet zu A weiter, der die Aktion erneut beginnt
- ▶ A und B sowie C und D tauschen nach jeder Aktion die Seiten

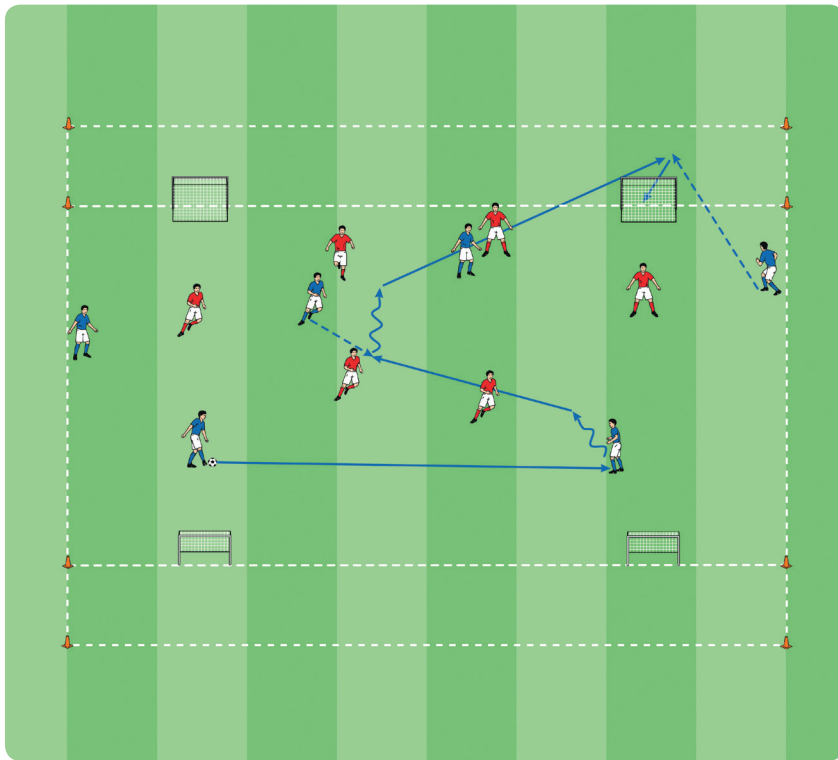
Variationen

- ▶ 2 Pflichtkontakte bei den ersten beiden Pässen; der dritte Pass muss direkt gespielt werden
- ▶ Nur Direktspiel erlauben
- ▶ Die Spieler dürfen nicht miteinander sprechen
- ▶ Zunächst werfen sich die Spieler zu, um den Ablauf zu verinnerlichen und in die Bewegung zu kommen

Hinweis

- ▶ Mit einer einfachen Passform in die Trainingseinheit einsteigen und zunächst die technischen Details coachen

Passen unter Druck – Hauptteil 1



Werte u. a.

- ▶ Motivation
- ▶ Spielfreude
- ▶ Kreativität

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Wie ist es gelaufen?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Welche Rolle spielt die Kommunikation bei dieser Übung?
- ▶ Was bedeutet das für euch innerhalb des Teams?

Organisation

- ▶ Ein 30 x 40 Meter großes Feld mit 2 Endzonen (Tiefe: 5 Meter) und je 2 umgedrehten Minitoren gemäß Abbildung markieren
- ▶ 2 Teams à 6 Spieler bilden

Ablauf

- ▶ 6 gegen 6
- ▶ Die Endzone darf erst mit dem gespielten Pass betreten werden
- ▶ Es dürfen maximal 2 Angreifer und 2 Verteidiger nachstarten
- ▶ Wird der Ball aus der Endzone herausgespielt, müssen alle Spieler diese verlassen

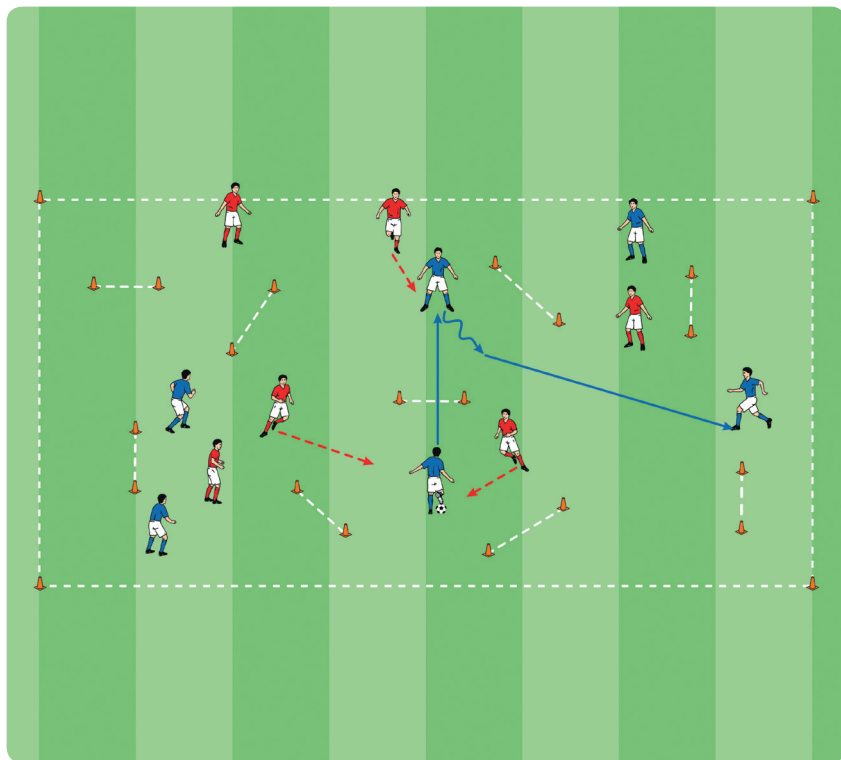
Variationen

- ▶ Ein Angreifer darf sich bereits vor dem Pass in der gegnerischen Endzone aufhalten – die Verteidiger laufen erst nach, wenn der Ball in die Zone gespielt wurde
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger agieren fest in den Endzonen

Hinweise

- ▶ Durch ein sicheres Passspiel den Gegner zum Verschieben bewegen und freie Räume nutzen
- ▶ Aktiv andribbeln und den Verteidiger dadurch zu einer Aktion zwingen
- ▶ Pässe in die Tiefe lautstark einfordern
- ▶ Den Raum in der Tiefe immer wieder anlaufen und dem Ballbesitzer Optionen zum Pass geben

Passen unter Druck – Hauptteil 2



Werte u. a.

- ▶ Spielfreude
- ▶ Teamgeist
- ▶ Verantwortung
- ▶ Verlässlichkeit

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit

Reflexion

- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Welche Rolle spielt die Kommunikation bei dieser Übung?
- ▶ Was bedeutet das für euch im Team?
- ▶ Wie war es für dich, die Pässe deiner Mannschaft zu zählen?

Organisation

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mehrere Hütchentore (Breite: 2 Meter) errichten
- ▶ 2 Teams à 6 Spieler bilden

Ablauf

- ▶ 6 gegen 6 auf Ballhalten
- ▶ Ziel ist es, flach (!) durch ein Hütchentor zu einem Mitspieler zu passen (= 1 Punkt)
- ▶ Fällt ein Hütchen um, zählt der Punkt nicht
- ▶ Es darf nicht zweimal durch dasselbe Tor gespielt werden
- ▶ 10 Pässe in Folge ergeben ebenfalls 1 Punkt

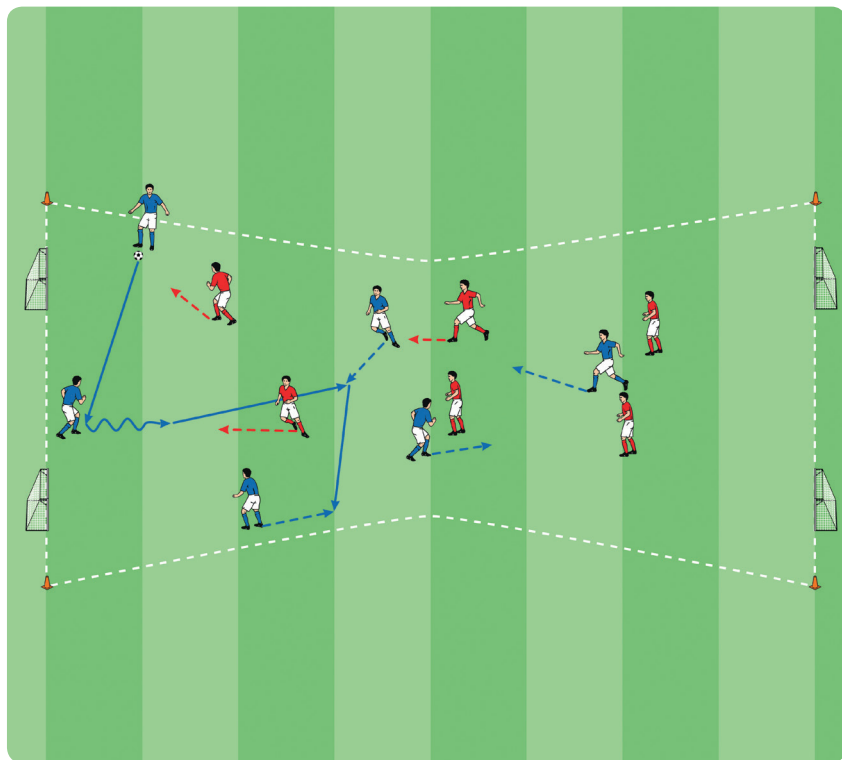
Variationen

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen
- ▶ Nach einem Treffer erhält der Gegner den Ball

Hinweise

- ▶ Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen lassen
- ▶ Auf ein sauberes Flachpassspiel achten

Passen unter Druck – Schlussteil



Werte u. a.

- ▶ Spielfreude
- ▶ Teamgeist
- ▶ Neugierde
- ▶ Offenheit

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit
- ▶ Anpassungsfähigkeit

Reflexion

- ▶ Wie ist es gelaufen?
- ▶ Um welche Werte geht es hier?
- ▶ Welche Probleme hattet ihr bei dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?

Organisation

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld an der Mitte der Seitenlinien um etwa 4 Meter einrücken
- ▶ Auf den Grundlinien je 2 Minitore aufstellen
- ▶ 2 Teams à 6 Spieler bilden
- ▶ Beide Teams spielen im 3-2-1-System

Ablauf

- ▶ Freies Spiel 6 gegen 6 in der Sanduhr

Variationen

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen
- ▶ Zusätzlich eine Mittellinie markieren – wird über sie gespielt, darf nicht mehr zurückgepasst werden

Hinweise

- ▶ Den verengten Raum im Zentrum möglichst schnell mit wenigen Kontakten überspielen
- ▶ Zwischen den gegnerischen Reihen bewegen und immer wieder Tiefenläufe anbieten
- ▶ Nach Ballverlust direkt umschalten und zurückerobern