

Passen wie Toni Kroos (E)



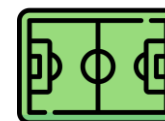
8-16 Spieler



0 Torhüter



1 Trainer



½ Platz



Einfach

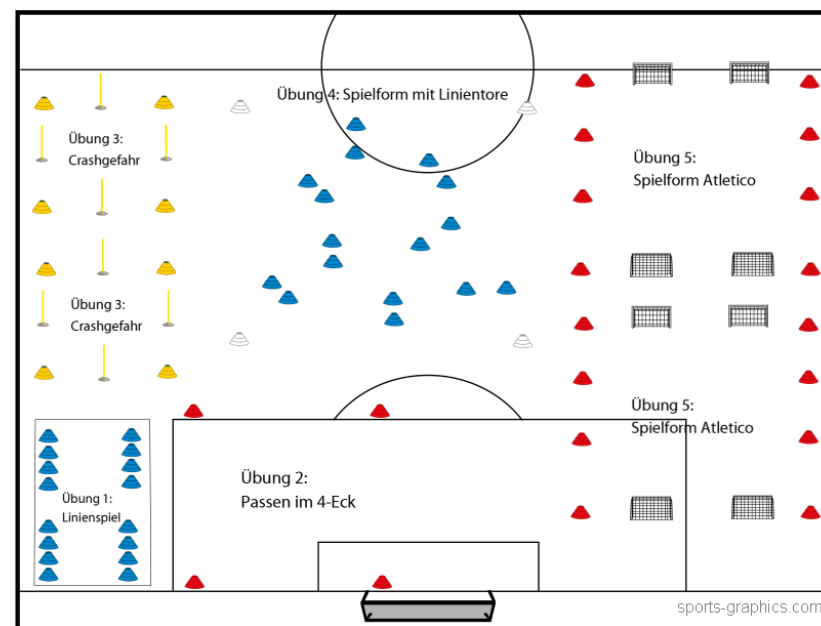


Passspiel üben und in Spielformen einsetzen



Min. 16 Bälle
Hütchen
Überzieher
8 Stangen
8 Mini-Tore

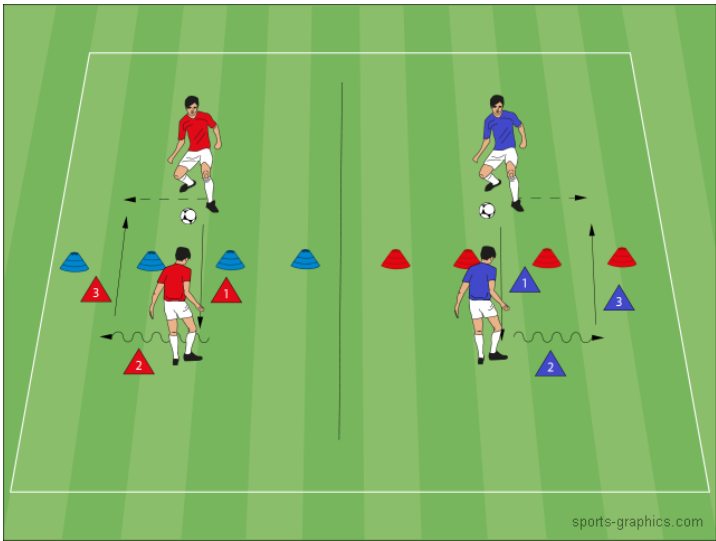
Platzorganisation



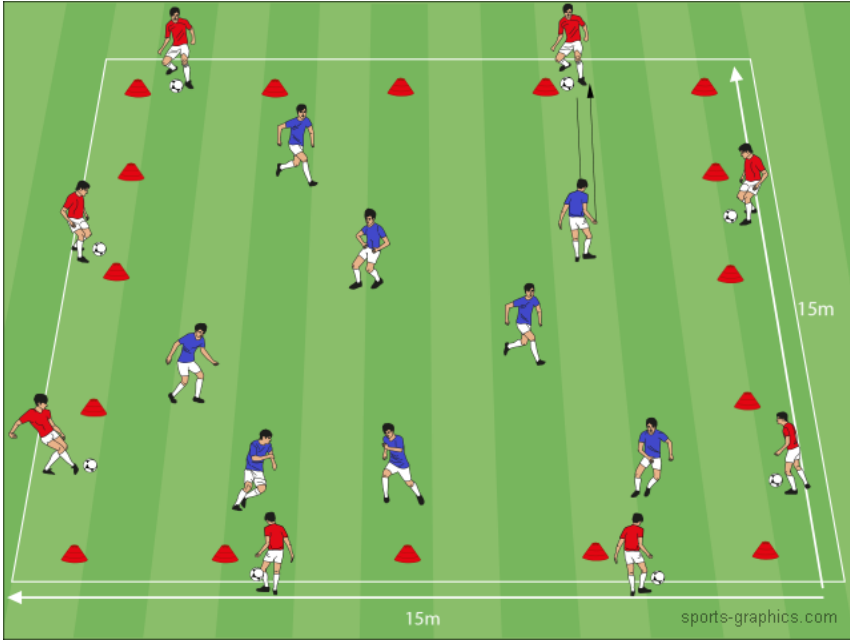
Bemerkungen:

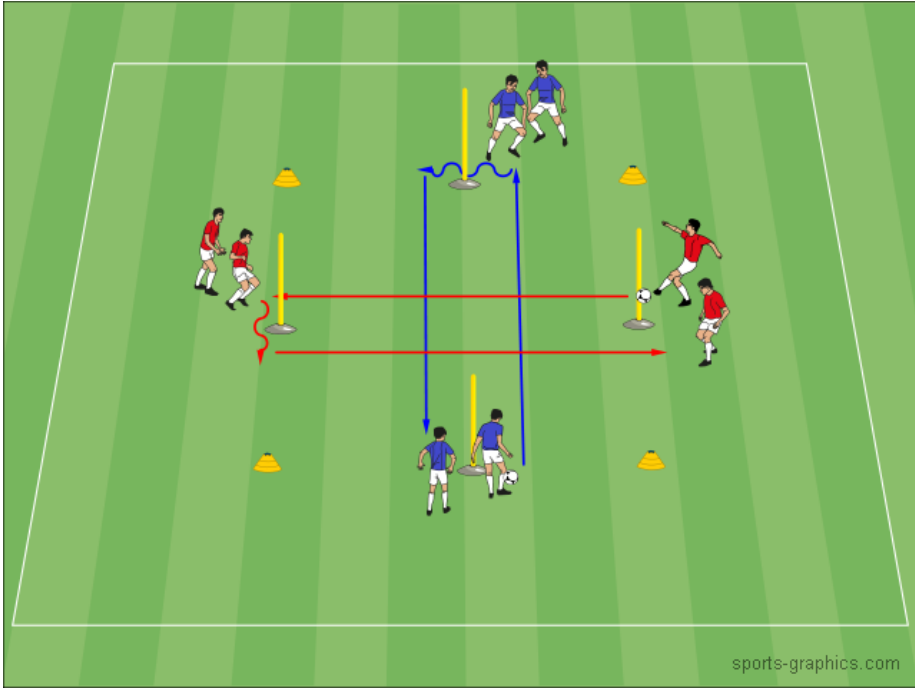
- Siehe Platzorganisation, alle Übungen vor Trainingsstart aufbauen (Übung 3 & 5 doppelt aufgebaut ab 12 Spieler)
- Team bereits vor dem Training in zwei Gruppen aufteilen und Überzieher verteilen
- Falls mehr als 12 Spieler, Übungen 3, 4 & 5 doppelt aufstellen und Material doppelt berechnen

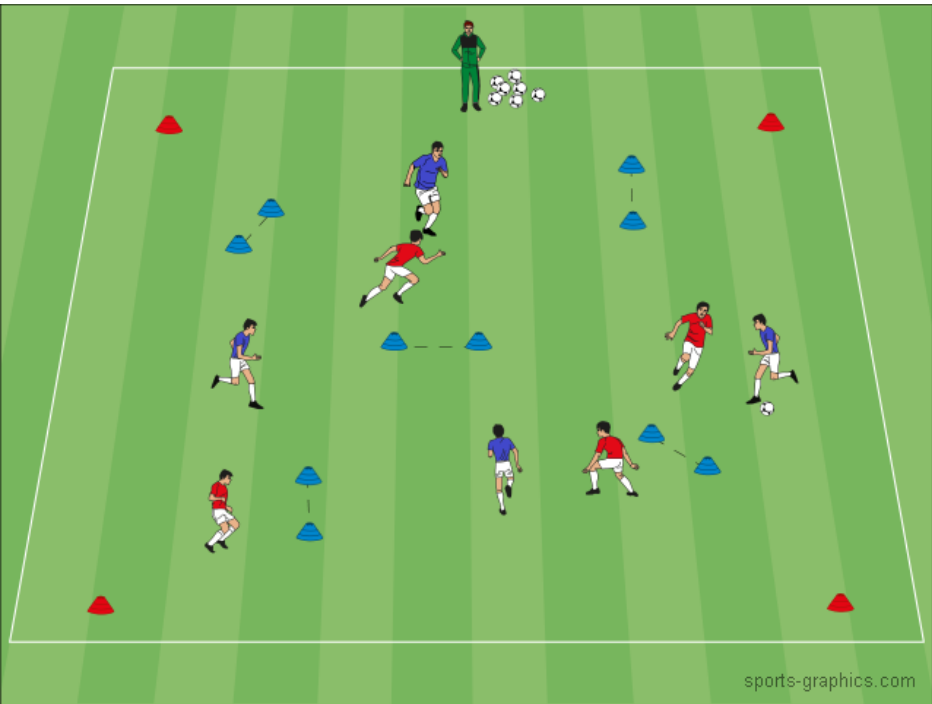
(E) = Erwachsene

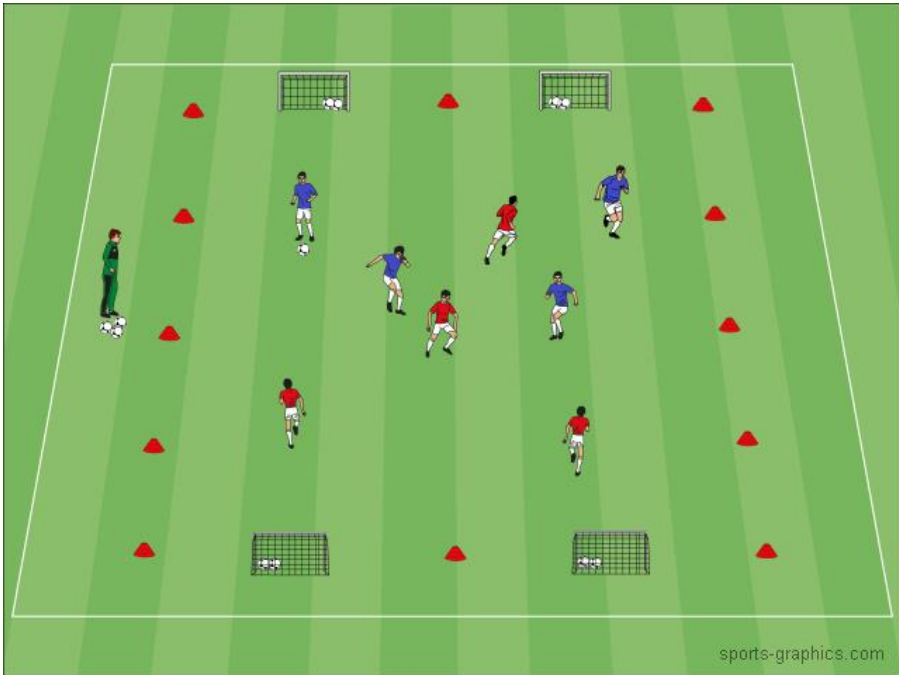
Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Auffangspiel (vor offiziellem Trainingsstart)	Linienenspiel  <p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2er Teams bilden, pro 2er Team 4 Hütchen aufstellen. - Abstand der Hütchen dem Niveau des Teams anpassen. Je kleiner der Abstand, desto schwieriger wird das Duell <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die beiden Spieler versuchen sich durch die Hütchen den Ball zuzuspielen und versuchen so wenig Fehler wie möglich zu machen. Folgende Regeln gelten dabei: <ol style="list-style-type: none"> 1. Der Ball muss immer Flach sein, sobald er springt/holpert, ist es ein Fehler des Spielers, der den Ball gespielt hat 2. Es wird mit 2 Ballkontakte (muss) und nur mit Innenseite gespielt. Aussenrist, Sohle oder Vollspann = Fehler 3. Der Ball darf nie durch dieselbe Schnittstelle zurückgespielt werden wo er hergekommen ist 4. Berührt der Ball ein Hütchen = Fehler 5. Der Ball muss einmal mit Links und einmal mit Rechts berührt werden. (Beidfüssigkeit) 6. Es darf nicht zu scharf gespielt werden. 	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> - Sinnvolle & Lehrreiche Beschäftigung der Spieler zwischen Eintreffen und Trainingsstart - Einstimmen der Spieler aufs Training - Passspiel erlernen Coaching: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude & Wettkampf der Spieler fördern - Teams zählen Punkte selbst und wechseln Gegner nach 12 Punkten - Erkläre die Regeln den ersten beiden Spielern, diese können sie dann laufend den neuen Spielern, die eintreffen weitergeben.

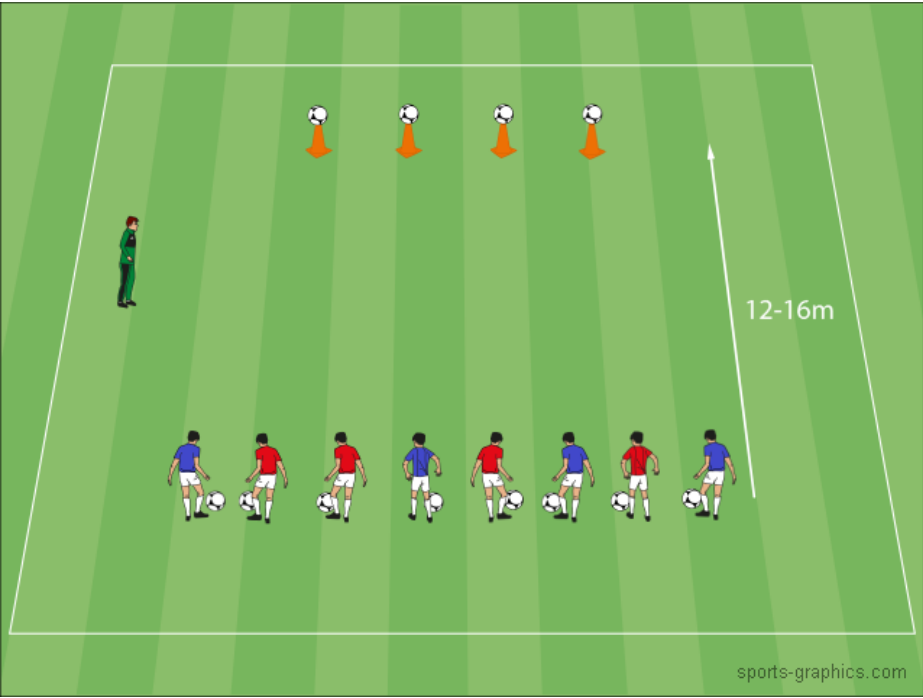
----- Offizieller Trainingsstart -----

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
15'	Einstimmen / Aufwärmen	<p>Passen im 4-Eck</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Hütchen-Quadrat (25mx25m, oder grösser je nach Anzahl Spieler) aufstellen. - Die Hälfte des Teams verteilt sich mit einem Ball ausserhalb des 4-Ecks - Die restlichen Spieler befinden sich im 4-Eck <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler innerhalb des 4-Ecks sind in Bewegung und führen verschiedene Aktionen (Doppelpass, Volley, Kopfball etc.) zusammen mit den Ballgebern ausen aus. - Nach jeder ausgeführten Aktion läuft der blaue Spieler zu einem anderen Ballgeber und wiederholt die Aktion. - Die verschiedenen Aktionen sind unter Variationen beschrieben - Der Trainer stoppt die Zeit (60s-90s) und lässt die Spieler anschliessend die Rollen tauschen. 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeder Spieler Konstant in Bewegung (Aufwärmen) - Saubere Ausführung der Pässe <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beidfüssigkeit immer wieder einfordern - Qualität der Pässe überprüfen - Spieler sollen Ball akustisch vom Ballgeber ausen fordern. (Namen des Spielers sagen) <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doppelpass mit 2 Ballberührungen. (Blauer Spieler nimmt den Ball an und spielt ihn zurück zum Roten Spieler) 2. Doppelpass im Direktspiel 3. Blauer Spieler nimmt den Ball an und mit, spielt ihn dann zu einem anderen Ballgeber ausen. 4. Roter Spieler wirft den Ball halbhoch zum blauen Spieler, dieser versucht den Ball direkt aus der Luft mit der Innenseite zum roten Spieler in die Hände zurückzuspielen <p><i>Weitere, schwierigere Optionen sind:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Brustannahme (Blau) 6. Halbhoch-Vollspann (Blau)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20'	Übungsteil / Passspiel	<p>Crashgefahr</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Feld (ca. 12x12m) markieren und auf den Seiten in der Mitte je eine Stange platzieren - Pro Stange je 2 Spieler platzieren, falls unpassende Gruppengröße ist auch 1 Spieler pro Stange möglich. - 2 Bälle gemäss Skizze verteilen <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Trainer gibt das Startsignal. Auf sein Signal passen die Spieler auf die gegenüberliegende Seite zum anderen Spielerpaar - Dort empfängt der Spieler den Ball, nimmt ihn mit auf die andere Seite der Stange und spielt ihn wieder zurück zum nächsten Spieler - Die beiden Bälle sollten nicht kollidieren 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bälle sollten nicht kollidieren - Trainer definiert ein Ziel wie viele Pässe erreicht werden sollten, ohne dass die Bälle kollidieren - Saubere Pässe mit Innenrist - Durch Kommunikation und Übersicht ein Crash der Bälle verhindern <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passqualität überprüfen und einfordern - Bei nicht geglückten Abschlüssen (speziell mit schwächerem Fuss) den Spieler ermutigen - Schusstechnik & Position des Standbeins überprüfen <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keine Vorgaben bezgl. Tempo oder Pass-Fuss 2. Pässe mit Links oder Rechts vorgeben. Dafür die Seite wechseln. (Abbildung = Pass mit Rechts) 3. Höheres Tempo einfordern 4. Bälle übers Kreuz spielen (von rechter Stangenseite zur linken Stangenseite gegenüber) 5. Mit 4 Bälle gleichzeitig anstatt mit 2 <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine Wechsel - Bei 9 oder mehr Spieler 2 Felder aufbauen und Stangen teilweise nur mit einem Spieler besetzen

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20'	Spielform 1 Fokus Passspiel	<p>Spiel mit Linientore</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Spielfeld 20x20m mit Hütchen markieren. (4 gegen 4) - Bei mehr als 8 Spieler mit Joker spielen oder bei mehr als 11 Spieler zweites Feld aufbauen - Im Spielfeld verschiedene Hütchen-Tore/Linientore (ca. 1m) markieren - 2 Teams bilden <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die beiden Teams spielen gegeneinander auf dem markierten Spielfeld - Tore/Punkte werden erzielt, indem ein Spieler seinen Teamkameraden durch ein Hütchen-Tor anspielt. - Der Trainer hält genügend Ersatzbälle bereit und spielt einen neuen Ball ein, sobald er irgendwo ins Seitenaus geht. 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passwege erkennen - Pässe sauber ausführen in einer Spielform mit Gegenspieler - Bewegung ohne Ball, Anspielstationen schaffen - Bei neuem Spielball sofort neu orientieren <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung und Freilaufen einfordern - Passqualität überprüfen und gute Aktionen loben <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballkontakte einschränken - Tor/Punkt zählt nur wenn Pass Empfänger den Ball sauber annehmen kann. (Berührung allein zählt nicht als Punkt) - Tor/Punkt zählt nur wenn Ball nach Pass durch Hütchen-Tor noch eine Station weitergespielt werden kann <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine - Spiel 3x4min, dazwischen kurz Pause oder Spiel auf vorgegebene Punktzahl (z.B. welches Team erzielt zuerst 5 Punkte)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20'	Spielform 2	<p>Spielform Atletico</p>  <p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Spielfeld 20x20m markieren und 4 Minitore aufstellen - Zwei Teams bilden (4 gegen 4, oder andere kleine Gruppengrösse z.B. 2x2) - Ersatzbälle in alle Tore sowie beim Trainer vorbereiten - <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Freies Spiel im 4 gegen 4 auf Minitore. Dabei verteidigt ein Team jeweils 2 Tore und greift auf die anderen beiden Tore auf der anderen Seite an. - Geht der Ball ins Seitenaus, spielt der Trainer einen neuen zum entsprechenden Team ein - Geht der Ball über die Grundlinie spielt das verteidigende Team mit einem Ersatzball aus den Toren weiter. (kein Eckball) - Erzielt ein Team ein Tor, darf dasselbe Team einen neuen Ball aus dem eigenen Tor nehmen und direkt weiterspielen (Winnerball) 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielspass fordern und fördern - Lösungsfindung und Entscheidungsschnelligkeit trainieren (Dribbling, Pass, Torschuss) - Hohe Intensität durch schnelles weiterspielen aufgrund der Ersatzbälle - <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gute Entscheidungen loben - Team antreiben und pushen - Gegentore schnell abhacken und auf nächste Aktion konzentrieren - <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballkontakte einschränken (nicht immer ideal da auch ein Dribbling eine gute Lösung sein kann je nach Situation) - Anstelle von Winnerball spielt das Team weiter, welches das Tor erhalten hat.

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
5'	Ausklang	<p>Sniperspiel</p>  <p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 bis 5 Hütchen in einer Reihe aufstellen und jedem Hütchen einen Ball aufsetzen - Die beiden Teams in 12 bis 16 Meter Abstand von den Hütchen aufstellen. Jeder Spieler mit einem Ball <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler versuchen nacheinander einen der Bälle vom Hütchen zu schiessen. - Das Team mit mehr Treffer gewinnt das Spiel 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spass & Freude - Ausklang nach dem Training <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preis für das Siegerteam aussprechen <ul style="list-style-type: none"> o Müssen nicht helfen Tore tragen o Kein Material wegräumen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - keine