

JUGENDFUSSBALL

kompakt

MARTIN
HASENPFLUG

125 ÜBUNGEN
IN FARBE

**SUPER-
SCHWERPUNKTE:**

BALLZIRKULATION,
TORERFOLG, FINTEN,
BALLMITNAHME

**AUFEINANDER
ABGESTIMMTE
ÜBUNGEN UND
SCHWERPUNKTE**

TAKTIKGUIDE:

4-4-2-FLACH
3-4-3-CHILE

Ausbildung mit Offensivfußball

*Komplettes Fußballtraining in
Spielen und Wettbewerben*

—Inhaltsverzeichnis—

Vorwort

Martin Hasenpflug

Legende

Abkürzungen und Grafiken

Movement Preps

Beweglichkeit und Kraft

Passen

Direktspiel zum Dritten

Speed-Ballzirkulation

Direktspiel unter Druck

Ballzirkulation

Verbesserung des Zusammenspiels

Torschuss-Komplex

Torschussübungen mit taktischen Elementen

Torerfolg

Offensivschulung durch Überzahlspele

Finten üben

Technikübungen für das offensive 1-gegen-1

Finten anwenden

Offensives 1-gegen-1 unter Druck

Ballmitnahme üben

Technikübungen für das schnelle Spiel

Ballmitnahme anwenden

Schnell spielen unter Druck

Abschlussspiele

Mannschaftstaktik Defensive & Offensive

Mannschaftstaktik

Spielanleitung 4-4-2 und 3-4-3

Doppeln

Kontrollierte Balleroberung

Spielverlagerung

Maßnahme gegen kompakte Teams

Spaß-Trainingseinheit

Stimmung maximieren

Spiel-Vorbereitung

Strukturiertes Aufwärmprogramm

18 Taktiktipps

Aufgabenkatalog eines Spielers

Schlusswort

Martin Hasenpflug

VORWORT

Martin Hasenpflug

Der Autor griff für dieses Buch auf die Erfahrungen seiner zehn Fußballtrainingsbücher zurück. Jedes Buch mit einem anderen Schwerpunkt, einer anderen Methode. Jedes Mal aber mit dem Ziel, einen möglichst großen Lernfortschritt in kurzer Zeit zu erreichen. Ein immer feiner werdendes Gefühl für Trainingsinhalte und wie man diese vermittelt brachten Martin Hasenpflug zur Überzeugung, dass der „**Kopf**“ die entscheidende Rolle für die Entwicklung eines jungen Fußballers spielt.

Das Trainingsergebnis wird demnach von vier Faktoren bestimmt: Lerninhalt, Fokussierung, Motivation und Freude am Spiel. Wer als Trainer genau hier ansetzt, holt das Beste aus seinen Spielern und seiner Mannschaft heraus. **Jugendfußball kompakt** bietet daher effektive Trainingsformen, die aufeinander abgestimmt sind **und** Spaß machen.

Bezüglich der **Lerninhalte** sind in diesem Buch mehr als 120 verschiedene Trainingsformen enthalten. Die Methodik sieht zwei Hauptschwerpunkte, zwei Nebenschwerpunkte und weitere Spezialschwerpunkte vor. Die Hauptschwerpunkte **Ballzirkulation** und **Torerfolg** besitzen die höchste Priorität, da die Qualität des Zusammenspiels und das Erspielen und Verwerten von Torchancen maßgeblich über Sieg und Niederlage entscheiden. Sie werden jede Woche trainiert. Durch die Nebenschwerpunkte **Finten** und **Ballan- und -mitnahme** werden die Angriffsvariabilität und das Spieltempo erhöht.

Sie werden mindestens alle zwei Wochen trainiert. Dann gibt es noch **Spezialschwerpunkte (Doppeln, Spielverlagerung)**, die man je nach Bedarf und Möglichkeit in den Trainingsbetrieb einflechtet. Es wird von dreimal Training in der Woche ausgegangen.

Die hohe Anzahl der hier enthaltenen Übungen liegt u. a. in dem Erfordernis, abwechslungsreich zu trainieren, begründet. Rasche Lernfortschritte finden nur statt, wenn die Spieler ständig neu gefordert werden! Die Trainingseinheiten beginnen alle mit einer reinen Technikübung. Ohne Gegnerdruck erlernen die Spieler die Technik, die sie für die taktische Aufgabe des Schwerpunkts benötigen. Die Anforderung an die Spieler steigt innerhalb einer Trainingseinheit. Es wird komplexer und aktive Gegenspieler kommen dazu. Die Spieler müssen selbstständig Spielsituationen lösen. Die Spielintelligenz nimmt zu.

Ein Teil der **mentalen Faktoren** zur optimalen Spielerförderung wird durch das abwechslungsreiche Training erfüllt. Immer neu gestellte Aufgaben erhöhen die Konzentration. Hinzu kommt der Spiel- und Wettbewerbscharakter aller hier enthaltenen Trainingsformen. Gelingt es einem Trainer zudem, den Schwierigkeitsgrad der gestellten Aufgaben durch Sonderregeln, Verkleinern / Vergrößern der Felder und der Teamgrößen so zu steuern, dass die Spieler sich ständig zwischen Unter- und Überforderung bewegen, kann ein **Flow** entstehen.

Im **Flow** blenden die Spieler alle störenden Elemente aus. Im „Spielrausch“ sind nahezu perfekte Aktionen möglich. Lösungswege werden mit den jeweiligen Spielsituationen untrennbar verknüpft. Es findet eine irreversible Form des

Lernens (Prägung) statt. Die perfekten Aktionen werden dauerhaft ins Verhaltensrepertoire aufgenommen.

Die Trainingsformen aus **Jugendfußball kompakt** benötigen wenig Material, sind schnell erklärt und laufen nach dem ersten Start automatisch bis zum Ende. Jede Übungsbeschreibung enthält Hinweise zum Umgang mit unterschiedlicher Spielerzahl, Coaching-Tipps und wie sie als Wettbewerb funktioniert. Den Schwierigkeitsgrad der Trainingsformen kann man so steuern, dass diese ab einer leistungsstarken D-Jugend bis hin zum Senioren-Amateurteam passen. Alle Trainingseinheiten beginnen mit einem Lauf-ABC und einmal in der Woche beinhaltet das Training **Movement Preps (MP)**. Dabei findet eine Verbesserung der Beweglichkeit statt, der Muskelapparat wird gestärkt und die Verletzungswahrscheinlichkeit sinkt. Beendet werden die Trainingseinheiten mit einem großen Abschlusspiel. Dabei orientiert man sich ans reale 11-gegen-11. Spieler erhalten die Möglichkeit, zuvor Trainiertes unter nahezu realen Bedingungen auszuprobieren und somit ihr Spielspektrum zu erweitern. Abschlussspiele werden in **Jugendfußball kompakt** auch zum Training von mannschaftstaktischen Elementen, wie Spielaufbau und Pressing, genutzt.

Im Kapitel **Mannschaftstaktik** wird gezeigt, wie man die gelernten Fähigkeiten taktisch im realen Spiel umsetzt. Es werden die beiden Grundformationen 3-4-3 und 4-4-2 erklärt. Wie unterscheiden sie sich im Spielaufbau (gezielt von hinten nach vorne spielen) und im Pressing? Wie verhält sich die Abwehrkette und wie die Offensivspieler? Wie agieren die Mannschaftsteile miteinander? Das 3-4-3 eignet sich besonders für ein offensives Spiel und das 4-4-2 ist eher defensiver ausgelegt.

Mit den in diesem Buch enthaltenen Trainingsformen lässt sich drei Monate lang trainieren, ohne dass sich eine Übung wiederholt. In dieser Zeit kann man die Spieler befähigen, alle wichtigen Techniken auf einem hohen Niveau zu beherrschen. Sie lernen sicher und gezielt miteinander Fußball zu spielen. Die Spielintelligenz nimmt so zu, dass nahezu alle Spielsituationen lösbar sind. Möchte man länger auf diese Art abwechslungsreich trainieren, empfehlen sich die vorherigen Bücher des Autors: **Powerfußball**, **One-Touch-Kombinationsfußball** und **Turbo-Lernfußball**. In diesen sind zudem weitere Spezialschwerpunkte enthalten.

1. Trainingstag (Ballbesitz)	2. Trainingstag (Torerfolg)
<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Passen (mit Athletikaufgaben) • Speed-Ballzirkulation • Ballzirkulation • Abschlussspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Passen (mit Zielschuss) • Torschuss-Komplex • Torerfolg • Abschlussspiel
3. Trainingstag (Finten oder	Ballan- und -mitnahme)
<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC / MP • Finten üben • Finten anwenden (ohne Torschuss) • Finten anwenden (mit Torschuss) • Abschlussspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC / MP • Ballmitnahme üben • Ballmitnahme anwenden (mit Torschuss) • Ballmitnahme anwenden (in Spielen) • Abschlussspiel

LEGENDE

Abkürzungen und Grafiken

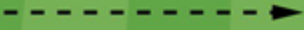
Ein Pfeil mit einer durchgezogenen Linie steht für einen Pass. Befinden sich an den Linien Kreise mit Zahlen, ist eine feste Passfolge vorgesehen. Eine gestrichelte Linie zeigt den Laufweg eines Spielers. Eine Schlangenlinie markiert den Dribbelweg und eine doppelte Linie steht für einen Schuss. Derjenige Spieler, der die Trainingsform startet, ist mit einem gelben Kreis unterlegt.

Für die Spielpositionen werden folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = Sechser (defensiver Mittelfeldspieler), 10er = Zehner (offensiver Mittelfeldspieler), MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und ST = Stürmer.

Weitere Abkürzungen: KL = Koordinationsleiter, MB = Medizinball, HT = Hütchentor.



Passweg



Laufweg ohne Ball



Dribbelweg



Torschuss



Positionen im Übungsparcours



Reihenfolge der Pässe



Startposition

MOVEMENT PREPS

Beweglichkeit und Kraft

Es macht Sinn, vor einem Training und Spiel ein kleines athletisches Aufwärmprogramm durchzuführen. Somit wird eine Steigerung der Körpertemperatur erreicht, das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Durchblutung der Muskeln und des Knorpelgewebes wird erhöht. Mit sogenannten **Movement Preps** (Ganzkörperübungen) wird der Körper gezielt auf die fußballspezifischen Anforderungen des Wettkampfs vorbereitet.

Movement Preps sind Stabilitäts- und Beweglichkeitsübungen zugleich. Es existieren verschiedene Übungen für unterschiedliche Körperregionen. Dabei wird stets aus der Bewegung heraus gedehnt und am Endpunkt angekommen werden die Muskeln direkt wieder kontrahiert. Währenddessen soll man mittels Körperspannung das Gleichgewicht halten. So werden die wichtige Tiefenmuskulatur an den Gelenken gestärkt, muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Dies begünstigt auch die Zweikampfstärke und das Erlernen technischer Fähigkeiten.

Nach einem kleinen Lauf-ABC (siehe Seite →) genügen 4-5 **Movement Preps**. Für die Ausführung stellen sich alle Spieler nebeneinander in einer Reihe Richtung Trainer auf. Jeder zweite Spieler tritt zwei Meter vor. Von dieser Ausgangsposition absolviert man die Übungen.

Handwalk

- **Ziel:** Aufbau von Kraft in den Schultern und im Rumpf. Dehnung der Oberschenkelrückseite, der Waden, der Sprunggelenke und der Muskeln im unteren Rückenbereich.
- **Ausgangsposition:** Beidbeiniger Stand und mit den Handflächen den Boden vor sich berühren.
- **Übungsausführung:** Mit beiden Händen stückchenweise vorwärts gehen. Füße bleiben auf Position und die Knie bleiben gestreckt. Rumpf stabilisieren. Bis zur Liegestützposition gehen. Eine Liegestütze absolvieren. Hände bleiben auf Position und dann mit den Beinen Richtung Hände bis zur Ausgangsposition gehen.
- **Umfang:** 6–8 Wiederholungen.

Ausfallschritt nach vorne mit Oberkörperrotation

- **Ziel:** Stärkung der Muskulatur des vorderen Oberschenkels, der Gesäßmuskulatur, des Rumpfes und der Hüfte. Mobilisation des Oberkörpers.
- **Ausgangsposition:** Beidbeiniger Stand und dann einen großen Ausfallschritt nach vorne.
- **Übungsausführung:** Beide Handflächen innen vom vorderen Fuß auf den Boden legen. Die Hand direkt neben dem Fuß wird durch eine Oberkörperrotation Richtung vorderen Fuß senkrecht nach oben gestreckt. Der ausgestreckte Arm und Oberkörper bilden eine senkrechte Linie. Nun die obere Hand mittels Oberkörperrotation wieder auf den Boden setzen und direkt im Anschluss die andere Hand in gleicher Weise nach oben bringen und wieder zurück. Jetzt beide Arme parallel zueinander nach oben strecken und zurück in

die Ausgangsposition gehen. Dann gleicher Ablauf mit einem Ausfallschritt des anderen Beins. Darauf achten, dass das vordere Bein immer gerade nach vorne zeigt.

- **Umfang:** 3-4 Wiederholungen je Seite.

Ausfallschritt zur Seite

- **Ziel:** Vorbereitung auf seitliche Bewegungen im Spiel. Dehnung der Oberschenkelinnenseite und der Adduktoren.
- **Ausgangsposition:** Beidbeiniger Stand und ein Knie gerade nach oben (hoher Kniehub).
- **Übungsausführung:** Das gehobene Knie nach außen drehen und damit einen großen seitlichen Ausfallschritt ausführen. Oberkörper zeigt weiter nach vorne und bleibt aufrecht. Standbein gestreckt lassen. Blick geht nach vorne. Mit dem seitlich aufgesetzten Fuß direkt wieder vom Boden in die Ausgangsposition abdrücken.
- **Umfang:** 6-8 Wiederholungen je Seite.

Hüftnahe Muskulatur

- **Ziel:** Stärkung des Hüftbeugers, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelvorder- und -rückseite. Stärkung des Sprunggelenks. Erhöhung der Konzentration.
- **Ausgangsposition:** Beidbeiniger Stand und ein Knie aktiv mit beiden Händen zum Oberkörper ziehen.
- **Übungsausführung:** Gesäßmuskulatur anspannen. Mit der nahen Hand des gehobenen Knies umfasst man nun den Spann des gehobenen Beins und drückt die Ferse zum Gesäß. Die andere Hand befindet sich locker neben

dem Körper. Dehnung in der Oberschenkelvorderseite spüren. Ferse am Gesäß halten und nun den Oberkörper so absenken, dass die freie Hand den Boden berührt. Kurz in der Position halten und dann den Oberkörper langsam und gerade wieder aufrichten. Beim Absenken des Oberkörpers das Knie möglichst gestreckt lassen.

- **Umfang:** 3-4 Wiederholungen je Seite.

Neuro Skippings

- **Ziel:** Mobilisation der Beine, Stärkung des Sprunggelenks, Vorbereitung auf schnelle Bewegungen.
- **Startposition:** Halbe Kniebeuge mit nach vorne ausgestreckten Armen. Körperschwerpunkt nach hinten und gerader Oberkörper.
- **Übungsausführung:** Brust raus. Mit dem linken und rechten Vorderfuß (Fußballen) im Wechsel möglichst schnelle und harte Bodenkontakte vollziehen. Drei Sekunden Tempo und dann etwa 20 Sekunden Pause.
- **Umfang:** 3-5 Wiederholungen.

PASSEN

Direktspiel zum Dritten

Die Verbesserung des Passspiels muss ein zentrales Thema im Jugendfußball sein. Das **Passen** ist die technische Grundlage fürs Zusammenspiel – dem Kern des Fußballs. Daher werden die in diesem Buch enthaltenen Hauptschwerpunkte **Ballzirkulation** und **Torerfolg** mit Passübungen eingeleitet.

Für Passübungen bieten sich Endlosformen an. Sie laufen nach dem Start automatisch ab, sind einfach auf unterschiedliche Gruppengrößen anpassbar und sind für Wettbewerbe geeignet. Die zu spielenden Passfolgen sind taktischen Ursprungs. Viele direkte Spiele zum Dritten. Sobald diese verinnerlicht werden, wird sich das Zusammenspiel merklich verbessern. Gegner fokussieren sich auf Passgeber und Passempfänger und weniger auf dritte Spieler.

Je nach Spieleranzahl werden 2–3 Parcours nebeneinander aufgebaut. Zwecks Motivationssteigerung treten sie im Wettbewerb gegeneinander an. Welche Gruppe spielt präziser und schneller? Das Verlierer-Team absolviert eine athletische Zusatzaufgabe (Liegestütze, Kniebeugen, Strecksprünge usw.).

Im Optimalfall befindet sich an jedem Parcours ein Trainer mit einem Zähler. Durch dieses Gerät kann er die erreichten Punkte zählen, ohne in seiner Funktion als Trainer eingeschränkt zu sein. Alternativ zählt ein Spieler laut die Punkte. Durch den Wettbewerb wird eine positive

Drucksituation erzeugt. Um zu gewinnen, muss man möglichst viele präzise Pässe in schneller Abfolge spielen. Die Konfrontation mit Drucksituationen verbessert die Stressresistenz.

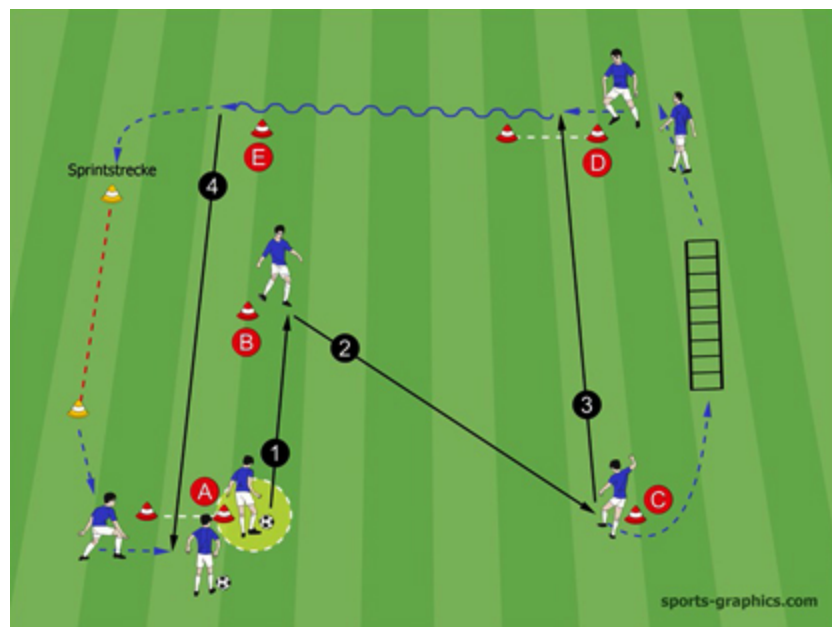
Jede Passübung wird in zwei Durchgängen gespielt. Es wird die Spielrichtung gewechselt. Spiegelverkehrter Ablauf von Passfolgen und Positionswechsel. Dies führt zur Verbesserung der Beidfüßigkeit und sensibilisiert die Spieler zu einem Passspiel in alle Richtungen.

Als Trainer muss man diverse Dinge einfordern. Gegenseitiges Coaching: Namen des Passempfängers rufen und den Befehl „Klatsch“ geben. Deutlich in den Fuß Richtung Spielfortsetzung passen, Passempfänger stehen offen zum Ball und spielen die Pässe mit dem ballnahen Fuß. Keine komplizierten Korrekturbewegungen, die Zeit kosten. Alle Pässe nach einem Blickkontakt rotationslos, flach und mit einem zur Entfernung passenden Druck spielen. Offen die Positionen wechseln, so dass man stets das Spiel im Auge hat. Passempfänger fordern Zuspiele energisch.

Passgenauigkeit geht vor Schnelligkeit. Erst wenn ein sicheres Passspiel erreicht wird, erhöht man das Tempo schrittweise. Eine gute Passqualität muss das Hauptziel sein.

Leistungsstarke Spieler können für sich den Schwierigkeitsgrad stets durch Freilaufbewegungen erhöhen. Kurz vor einem Zuspiel entfernen sie sich für wenige Schritte vom Anspielpunkt und starten dann fix in einem leichten Bogenlauf zum Ausgangspunkt zurück. Die Aktion muss so getimt sein, dass sie aus der Vorwärtsbewegung heraus passen können. Durch Freilaufbewegungen entzieht man sich der Manndeckung des Gegenspielers.

Die Passübungen lassen sich einfach mit athletischen Aufgaben verbinden. Beim Wechsel von einer Position zur nächsten muss nicht immer „nur“ gelaufen werden. Zwischen den Positionen kann man Stangen, Hürden, Sprintstrecken, Ringe und Koordinationsleitern aufbauen. Beim Wechsel werden dann Side-Steps, Sprünge, Sprints, Einbeinsprünge und Koordinationsaufgaben mit einem MB in der Vor- bzw. Hochhalte absolviert. Alternativ kann dort auch ein Trainer stehen, der Bälle für einen Kopfball zuwirft. Im Falle solcher „Erweiterungen“ muss die angelaufene Position mit mehr Spielern besetzt sein, da es je nach Zusatzaufgabe zu Verzögerungen kommt.



Organisation & Ablauf

Ein Feld (12 x 8 Meter) mit zwei Hütchentoren (Breite: 2 Meter) entsprechend der Zeichnung aufbauen. Neben dem Parcours eine KL legen.

Positionen B / C einfach besetzen. Am Hütchentor D stehen 2-3 Spieler (aufgrund der KL kommt es zu Verzögerungen).

1-2 Spieler warten hinterm Hütchentor A auf die Pässe von D. 2-4 Spieler mit Bällen zu A (innen stehen).

Spieler A passt zu B, B lässt auf C klatschen und C spielt durch das Hütchentor D. Spieler D absolviert eine Ballmitnahme, dribbelt um das Hütchen E und passt durch das Hütchentor A.

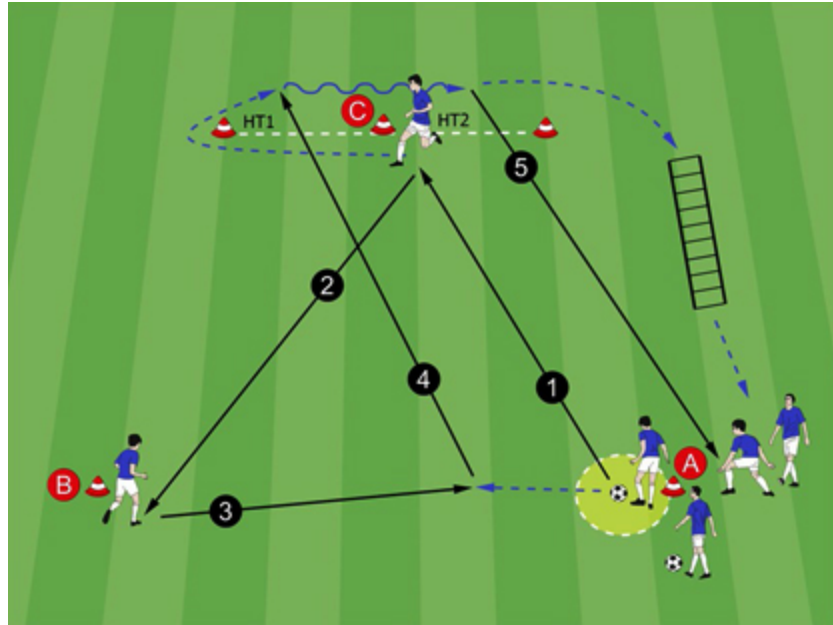
Die Spieler folgen ihren Pässen. Spieler C absolviert beim Wechsel zur nächsten Position eine Aufgabe an der KL und D einen Sprint.

Spieleranzahl: 6-11 Spieler. Bei 6 Spielern nur ein Spieler zu D und keine KL auslegen.

Wettbewerb: Welche Gruppe passt in vier Minuten öfters durchs Hütchentor A?

Variation: Zum spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln. Beim Dribbling eine Finte ausführen. Anstatt einer Sprintstrecke ein Minitor für einen Zielschuss.

Tipp: Diagonal hinter den Hütchentoren in offener Stellung stehen. Optimaler erster Ballkontakt für die Spieler hinterm HT. Mögliche Aufgaben an der KL: Linker Fuß links neben der KL, rechter und linker Fuß ins Fenster, rechter Fuß rechts neben der KL und so weiter. Seitlich die KL bewältigen, indem linker und rechter Fuß je einen Kontakt pro Fenster haben.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (8 Meter) markieren. Die oberen beiden Hütchen etwas nach innen einrücken und zentral dazwischen Hütchen C stellen. Eine KL auslegen.

Die Positionen B und C einfach besetzen. 3-7 Spieler zu A. Die Spieler A, bis auf die letzten zwei, mit Ball.

Spieler A passt zu C, C leitet direkt zu B weiter und B zurück zu A. Spieler C bietet sich hinter HT1 an und erhält von A den Pass ④. C nimmt den Ball an und mit und passt durch das HT2 zum ersten Spieler A ohne Ball.

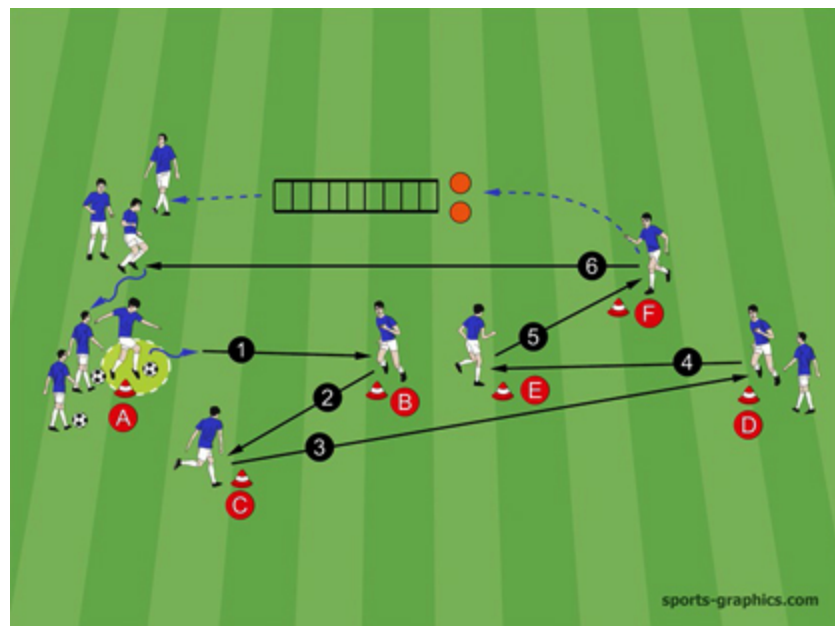
Spieler A wechselt nach seinem Pass ④ zu B, B zu C und C nach Pass ⑤ zu A. C absolviert beim Wechsel eine Aufgabe an der KL.

Spieleranzahl: 5-9 Spieler.

Wettbewerb: Pässe durch das HT1 zählen.

Variation: Zum spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln. Anstatt einer KL 2-3 Hürden hintereinander für Schlussprünge aufbauen. Spieler C entscheidet durch Gesten und Kommandos, hinter welchem der beiden HT er von A angespielt werden soll. Dann passt er wieder, nach einer kurzen Ballmitnahme, zu A.

Tipp: C dreht sich offen zum Parcours beim Umlaufen des äußeren Hütchens. Pässe werden nur nach Blickkontakt gespielt.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenreihe (A, B, E, D) mit Abständen von 15 und 3 Metern aufbauen. 5 Meter versetzt davon die Positionen C und F. Zwischen A und F eine KL mit zwei MB auslegen.

Die Positionen B, C, E und F einfach besetzen. Position D doppelt besetzen. 3-8 Spieler mit Bällen zu A. 3-5 Spieler ohne Bälle neben A.

Spieler A absolviert eine Finte seiner Wahl und passt zu B, B lässt auf C klatschen, C spielt einen weiträumigen Pass zu D,

D lässt auf E klatschen und E legt den Ball Spieler F auf. F passt zum ersten Spieler A ohne Ball.

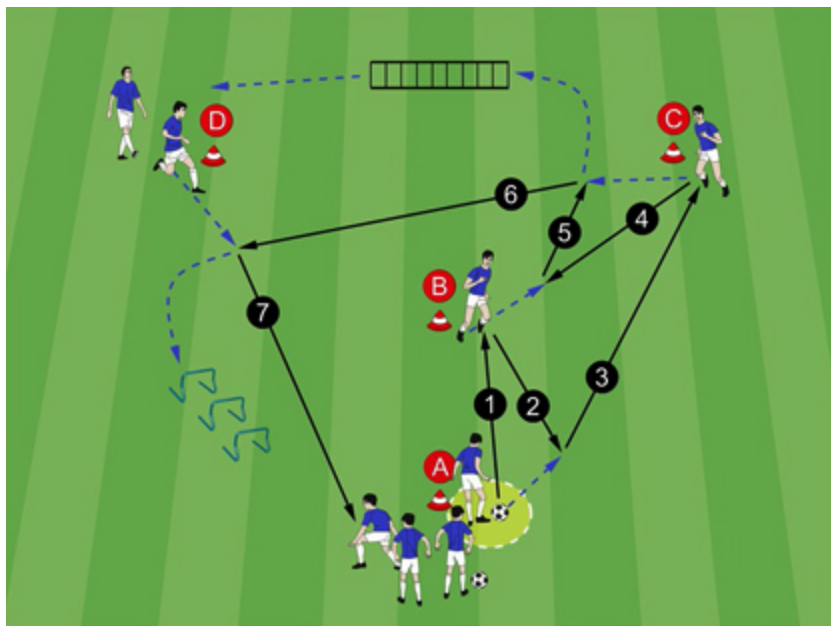
Die Spieler folgen ihren Pässen. Sobald B neu besetzt ist, startet der nächste Durchgang. F durchläuft beim Wechsel zu A die KL.

Spieleranzahl: 10-19 Spieler. Bei weniger als 12 Spielern ohne KL üben. Bei 10 Spielern alle Spieler A mit Ball und F absolviert beim Wechsel ein Tempodribbling.

Wettbewerb: Pässe zu A zählen.

Variation: Zum spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: Die Passempfänger Richtung Spielfortsetzung anspielen. Beim Positionswechsel offen zum Parcours bewegen. Zwei Ballkontakte besser als ein schlechtes Direktspiel. Jede Aktion coachen (Klatsch, Name des Passempfängers, Lob usw.). Der Angespielte löst sich gut getimt und startet in einem kleinen Bogen dem Ball entgegen. Der Vorderste einer Spielerreihe macht sich vor einem Zuspiel bemerkbar.



Organisation & Ablauf

Vier Hütchen auf 16 x 10 Meter aufstellen. Abstand A zu B sechs Meter. Neben C und D eine KL legen und neben D und A eine Hürdenreihe.

Die Positionen B und C einfach und D mit 2-4 Spielern besetzen. 3-5 Spieler mit 1-2 Bällen zu A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen und A spielt tief zu C. C lässt auf B klatschen, B legt den Ball C so auf, dass er präzise zu D passen kann. D leitet den Ball direkt zum ersten Spieler A weiter.

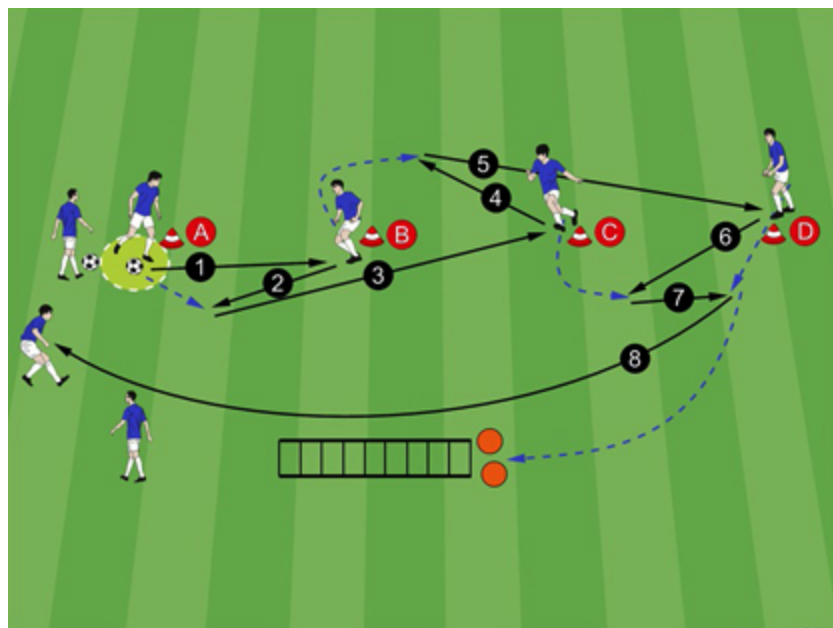
Alle Spieler wechseln eine Position weiter. Beim Wechsel absolviert C eine Aufgabe an KL und D Schluss sprünge über die Hürden.

Spieleranzahl: 5-11 Spieler. Bei weniger als 7 Spielern entweder auf KL oder Hürden (oder beides) verzichten.

Wettbewerb: Pässe zu A zählen.

Variation: Zwei Spieler zu C. Wechsel der Spielrichtung: A passt zu B, B zu A, A zu D, D zu B usw. An die KL noch zwei MB legen. Auf Höhe von Hütchen A gegenüber von D ein Minitor zwecks Zielschuss stellen. In diesem Fall alle Spieler A mit Ball. Für den Wettbewerb die Treffer zählen.

Tipp: Der Angespielte lässt den Ball in Spielrichtung klatschen. Passempfänger löst sich entgegen der Spielrichtung und läuft gut getimt in den Pass hinein. Ein exaktes Passspiel fordern.



Organisation & Ablauf

Vier Hütchen im Abstand von etwa 10 Metern in einer Reihe aufstellen. Für den Rückweg eine KL mit zwei MB auslegen.

2-6 Spieler mit Bällen zu A. Die Positionen B-D einfach besetzen. 2-4 wartende Spieler neben A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen, A passt zu C, C lässt auf B klatschen, B passt zu D, D lässt auf C klatschen und C legt D zum Flugball auf. D spielt einen Flugball zum ersten wartenden Spieler.

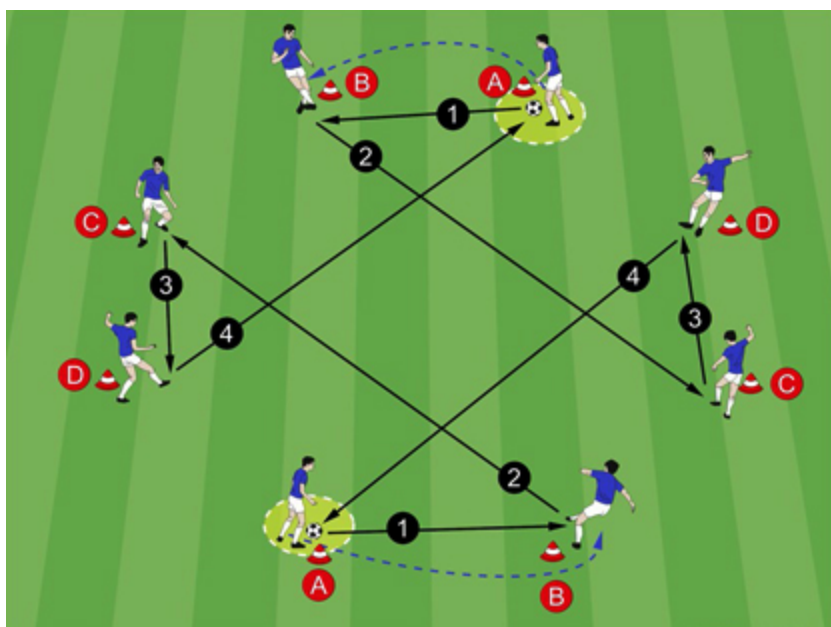
Die Spieler wechseln eine Position weiter. D wechselt über die KL zu A und stellt sich zu den „wartenden“ Spielern.

Spieleranzahl: 7-13 Spieler. Bei weniger als 9 Spielern ohne KL und MB üben.

Wettbewerb: Zwei spiegelverkehrt zueinander stehende Parcours aufbauen. Vier Minuten Spielzeit und Flugbälle zählen.

Variation: Zum spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln. Anstatt einer KL können auch andere koordinative Aufgaben gestellt werden.

Tipp: Passgeber bestimmt durch seinen Pass und ein Signal, mit welchem Fuß der Passempfänger klatschen lassen soll. Nachdem der Passempfänger den Ball klatschen gelassen hat, läuft er der nächsten Spielposition im weiten Bogen entgegen. Somit öffnet er den Passweg für die Mitspieler.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (20 Meter) bestehend aus vier Hütchentoren (Breite: 10 Meter) aufbauen.

Ein Spieler je Hütchen. Die Spieler A mit Ball.

Die Spieler A starten gleichzeitig mit einem Pass zu B. B spielen den Ball diagonal zu Spieler C. C lassen auf D klatschen und D spielen diagonal zum jeweils anderen Spieler A. Immer klatsch / diagonal-steil spielen. Nach Möglichkeit direkt spielen, sonst verzögern.

Die Spieler wechseln nach jedem Pass zum anderen Hütchen ihres Hütchentors.

Spieleranzahl: 8-11 Spieler. Positionen doppelt besetzen. Ab 12 Spieler ein Rechteck (40 x 20 Meter) bestehend aus sechs HT aufbauen. A / B spielen diagonal zu den nahen seitlichen Positionen und diese leiten auf die jeweils freien seitlichen Positionen weiter.

Wettbewerb: Welche Gruppe benötigt in 4 Minuten weniger Ersatzbälle?

Variation: Pässe starten von B nach A. Mit 3-4 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipp: Trainer steht mit Ersatzbällen neben dem Feld. Partner am HT mit „Klatsch“ coachen. Vor einem Pass Blickkontakt und Name des Spielers rufen. Gerade bei 6 HT und mehr Bällen bei Bedarf Pass verzögern oder zu einer anderen freien Position spielen. Wichtig ist nur, dass immer klatsch / diagonal-steil gespielt wird. Nach einem Pass direkt wechseln und neu anbieten. Auftaktbewegung. Passschärfe der Passentfernung anpassen.