

## **Den Ball kontrollieren: Grundlagen Passspiel**

Altersbereich: F-/E-/D-Jugend

Trainer: Phil Weimer

Coachinghinweise: Fläche (Raum in Breite und Tiefe besetzen), Wahrnehmung (Blick vom Ball lösen, Blickkontakt), Handzeichen, Vororientierung, offene Stellung

### **Erwärmung:**

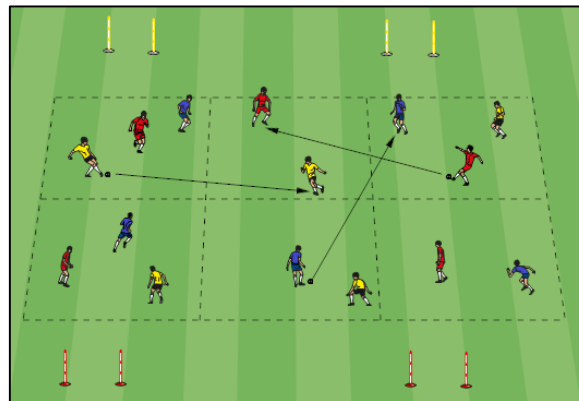
1. Begrüßung
2. individuelle Ballarbeit
3. Warmmachspiel **Nummernpassen**

### **Organisation und Ablauf:**

- Feld 24x16 m (je Eck 8x8m)
- 3 Teams einteilen und durchnummerieren
- 1 passt zu 2, 2 zu 3 usw.

### **Variationsmöglichkeiten:**

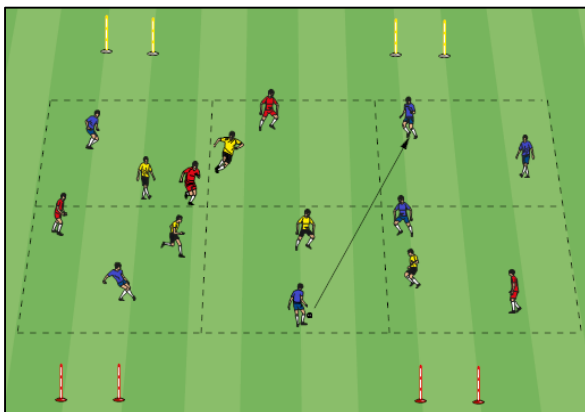
- Raumvorgaben (Pass in ein anderes Viereck)
- Laufwegvorgaben (nach dem Abspiel dem Ball nicht hinterher, sondern in ein neues Eck laufen)
- Kontaktvorgaben (den Ball mit 1 oder 2 Kontakten spielen)
- Störspieler (sie dürfen Bälle jagen und aus dem Feld rausdribbeln)



### **Coachinghinweise: Grundlagen des Passspiels**

- Technik: so scharf wie nötig, so genau wie möglich (Innenseitstoß ohne Rotation)
- Räume erkennen und besetzen
- **Blickkontakt** aufnehmen (dem Ball eine Botschaft mitgeben)
- **Spieloffene Stellung** und **Vororientierung** (schon wissen wo der nächste Mitspieler steht)

### **Hinführung zum Hauptteil: 3-Farben-Spiel**

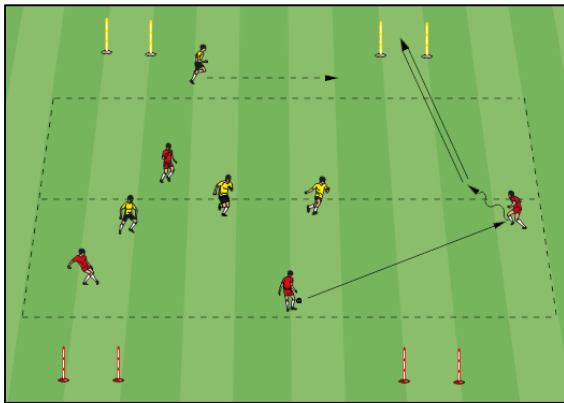


### **Organisation und Ablauf:**

- in dem gesamten Feld spielen nun 2 Teams gegen 1 Team das den Ball jagen soll
- nach erfolgreichem Ballgewinn wechselt die Mannschaft, die den Fehler gemacht hat in die Mitte und jagt nun die beiden anderen Teams

Variation: die erste Runde mit der Hand spielen → Abklatschen = Ballverlust

### Kleine Spielform: 4:3 + 1 auf 4 Tore



#### Organisation und Ablauf:

- Feld 24x16 m mit einer Mittellinie
- 4 gegen 4 auf Minitore/ Stangenpasstore
- Die verteidigende Mannschaft muss einen Spieler hinter dem Spielfeld postieren (dieser darf Torschüsse abwehren)
- Bei Ballbesitzwechsel hat man so einen Spieler zur Ballsicherung, jetzt muss ein Spieler der vormals angreifenden Mannschaft hinter das Feld laufen
- Tore erst in der gegnerischen Hälfte möglich

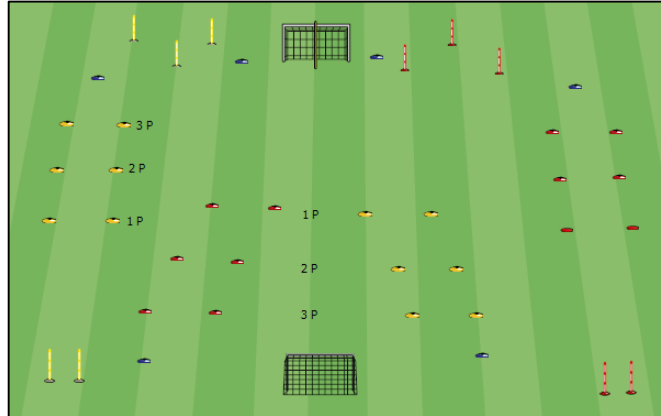
#### Coachinghinweise:

- **Spielkontrolle:** Angriffe bewusst vorbereiten (Breite und Tiefe besetzen)
- Überzahl ausspielen: über die **Ballsicherheit** zielstrebig zum Torerfolg
- **Ankerpass:** bei hohem Gegnerdruck eine Anspielmöglichkeit hinten zur Verlagerung geben

### Training der Selbstwirksamkeit: Passrundlauf

#### Organisation und Ablauf:

- Blaue Hütchen sind Startpositionen, rote Hütchen rechter Fuß, gelbe Hütchen linker Fuß
- 2 Teams im Wettkampf gegeneinander
- Punkterzielung möglich durch Flachpass in eine Hälfte des Jugendtors bzw. durch das Stangentor
- Der Abstand darf selbst gewählt werden, je weiter weg umso mehr Punkte möglich



Variation: mit Zuspieler, der den Ball auflegt (Distanz muss vorher angesagt werden)

#### Coachinghinweise:

- Die Spieler sollen selbst mitzählen (**Siegermentalität/Ehrlichkeit**)
- **Teambuilding:** Die individuelle Stärke ins Team einbringen ("Ihr habt Selbstverantwortung für euren Ball - ihr habt aber auch Fremdverantwortung für euer Team, das ihr schwächt, wenn ihr trödelt.")

Abschlussspiel: freies Spiel (evtl. in Turnierform)