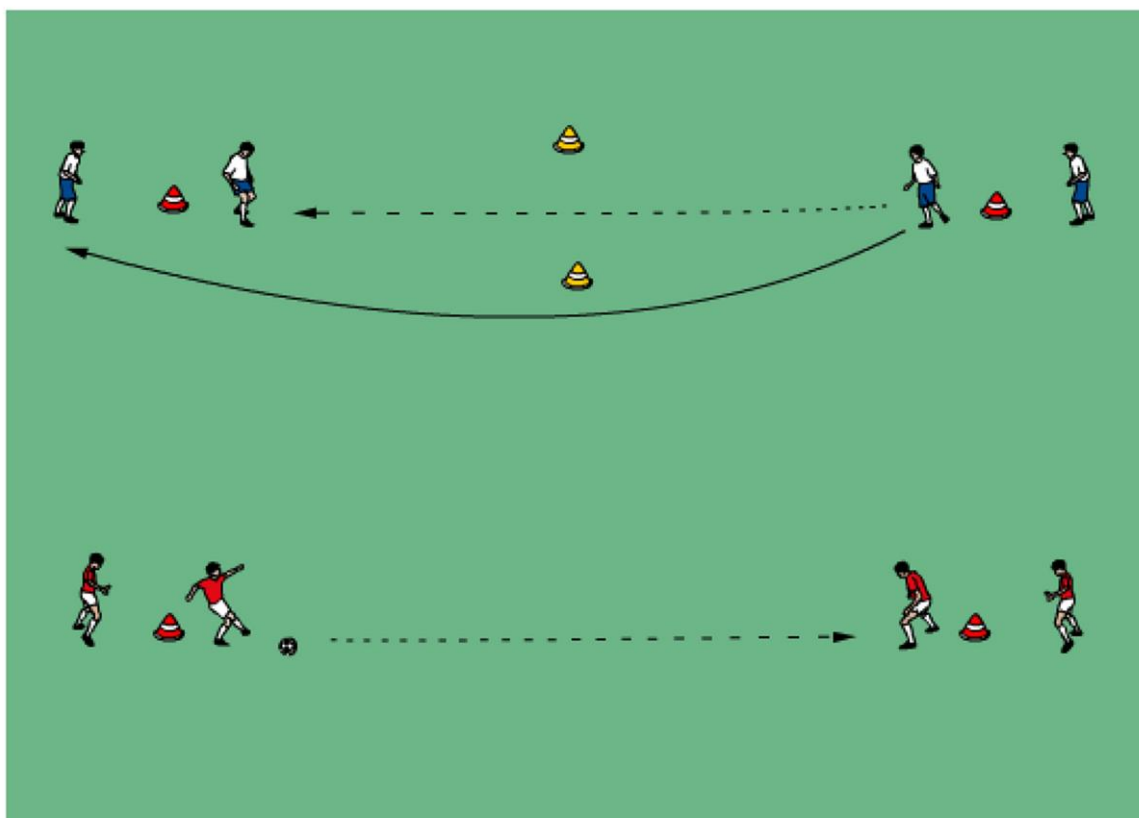


Passen – Ballkontrolle

„Vom Leichten zum Schweren“

Übungsreihe zum Thema „ Passen“



Ablauf der Übung:

Zwei Hütchen stehen im Abstand von ca. 10m gegenüber. An jedem Hütchen stehen zwei bis drei Spieler.

1. Der erste Spieler paßt den Ball zu dem gegenüberstehenden Spieler und stellt sich bei seiner Gruppe an. Der gegenüberstehende Spieler stoppt den Ball, paßt ihn auf die andere Seite und stellt sich bei seiner Gruppe an.
2. Der Spieler, welcher den Ball zugespielt bekommt, nimmt den Ball nun an und mit, umdribbelt das Hütchen und paßt den Ball aus dem Dribbling heraus auf die andere Seite.
3. Es wird nun in der Mitte ein Hütchentor aufgestellt (Breite ca. 1,5m).Der weitere Ablauf wie bei 2., nur soll jeder Paß jetzt durch das Hütchentor gespielt werden.

Bemerkungen:

Die Vorteile dieser Übungsform bestehen zum Einen darin, daß der Trainer die Möglichkeit hat, mit einer großen Anzahl von Spielern gleichzeitig zu üben und zum Anderen dabei den

Spieler bei der Übungsausführung sehr genau beobachten (und bei Bedarf korrigieren !) kann. Der Anfänger hat somit die Möglichkeit, Techniken schrittweise zu erlernen.

Allerdings enthalten Übungsreihen – Konzepte dieser Art drei gravierende Probleme:

- **Zwar verbessern diese Übungsformen den isolierten Umgang mit dem Ball, die nachfolgenden Spielsituationen erzwingen aber durch den Zeit – und Gegnerdruck ein elementares Umlernen.**
- **Die Isolierung der einzelnen Fertigkeiten läßt jede Handlungsdrematik vermissen und führt zu einem schnellen Erlahmen der Übungsbereitschaft.**
- **Die isolierte Aufbereitung von Teilfunktionen erschwert dem Übenden die Einsicht in das Spielganze und verhindert somit „einsichtiges Üben“.**

Aufgrund dieser Überlegungen stellt sich die Frage, mit welchen Vermittlungskonzepten die notwendigen Techniken zu vermitteln sind, um dem Anfänger die Möglichkeit zu geben, erfolgreich am Spiel teilzunehmen.

Dazu bieten sich zwei Lösungswege an:

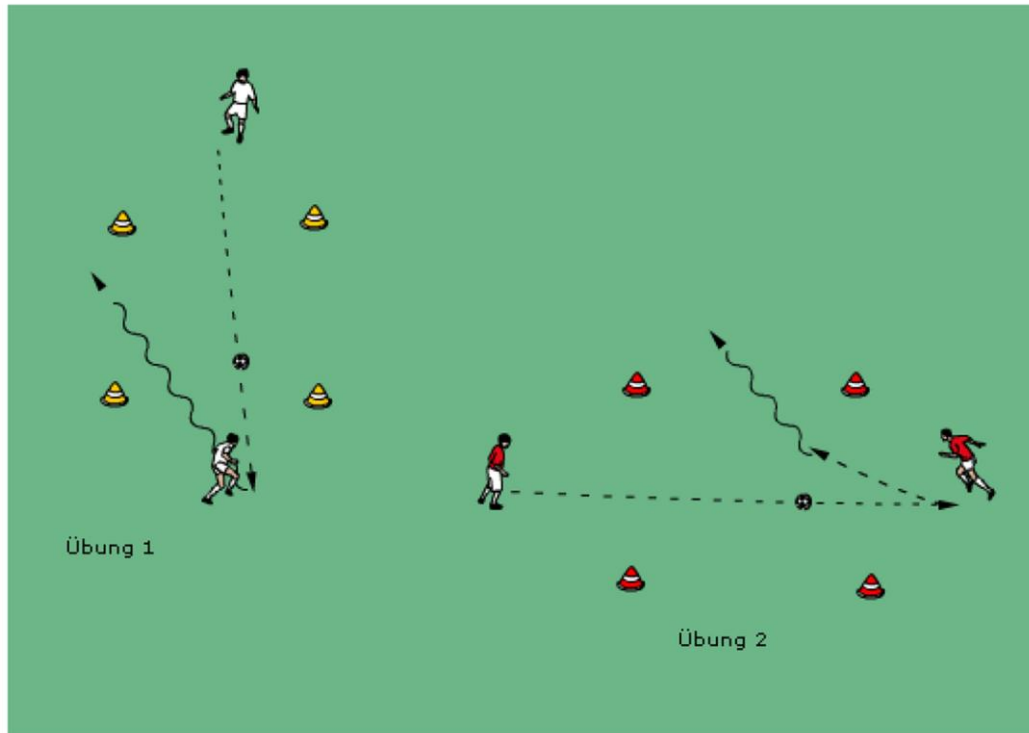
Lösung 1:

Mit verschiedenen Vereinfachungsstrategien wird versucht, dem Anfänger die Möglichkeit zu geben relativ früh an einem Spiel teilzunehmen, welches die wesentlichen Elemente des Wettspiels enthält, die Anforderungen des Spiels aber so weit reduziert, daß auch der Anfänger mit seinen beschränkten Mitteln an diesem Spiel erfolgreich teilnehmen kann. (Näheres hierzu siehe „Spielformen zum Dribbeln, Passen, Freilaufen“).

Lösung 2:

Die Übungsformen werden so weit verändert, daß sie von dem Spieler bestimmte Fähigkeiten verlangen, welche auch in der realen Spielsituation so von ihm gefordert werden.

Komplexe Übungsformen



Passen-Ballan –und mitnahme

Organisation

In einem Feld werden mit Hütchen mehrere Quadrate markiert. Je zwei Spieler mit einem Ball bewegen sich in diesem Feld.

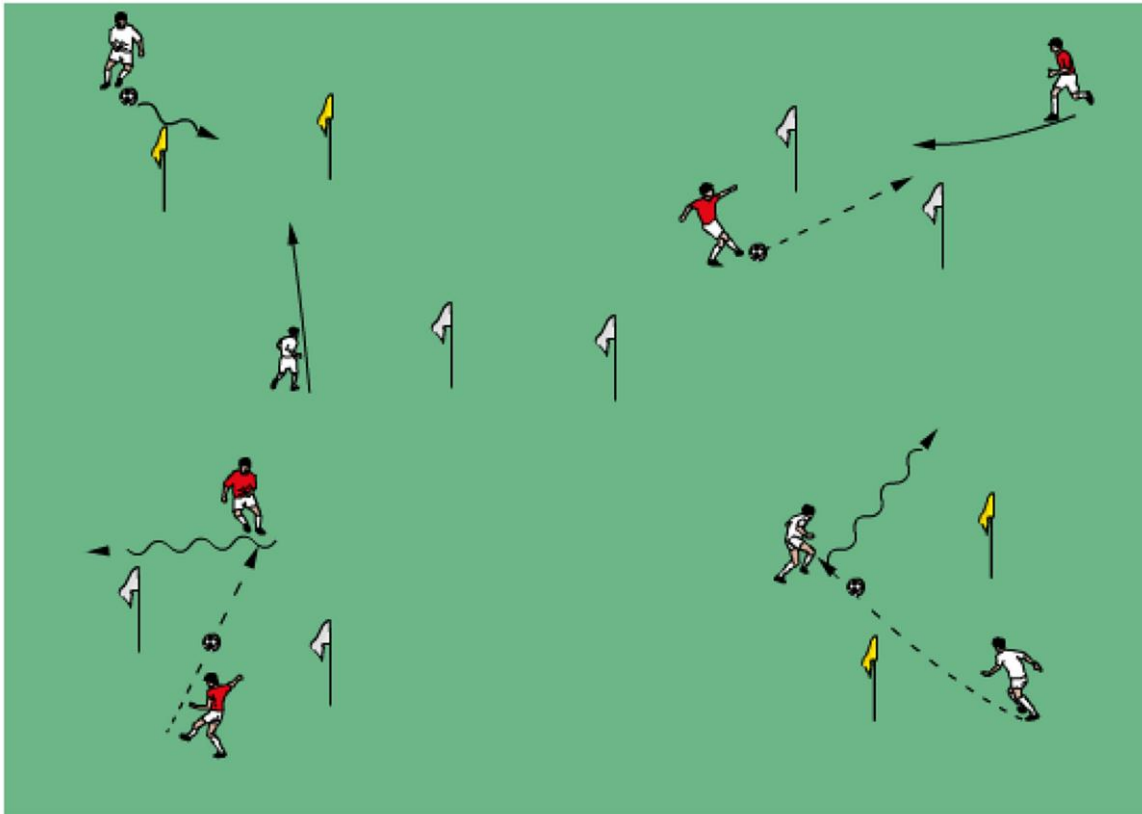
Ablauf

Der Spieler ohne Ball läuft auf eine Seite des Feldes. Der Spieler mit Ball beobachtet seinen Partner, dribbelt auf die andere Seite und passt seinem Partner den Ball zu.

Aufgabe 1: den Ball über zwei Linien zum Partner passen, der den Ball über zwei Linien an- und mitnimmt.

Aufgabe 2: den zugespielten Ball mit dem ersten Kontakt in das Feld prallen lassen, schnell hinterherlaufen und mit Tempo aus dem Feld heraus mitnehmen.

Übung 3: den Ball ausschließlich mit dem vom Trainer vorgegebenen Fuß zum Partner passen, der den Ball über zwei Linien mitnimmt und dabei beide Füße einsetzen muß, also erster Kontakt mit rechts, zweiter Kontakt mit links.



Organisation

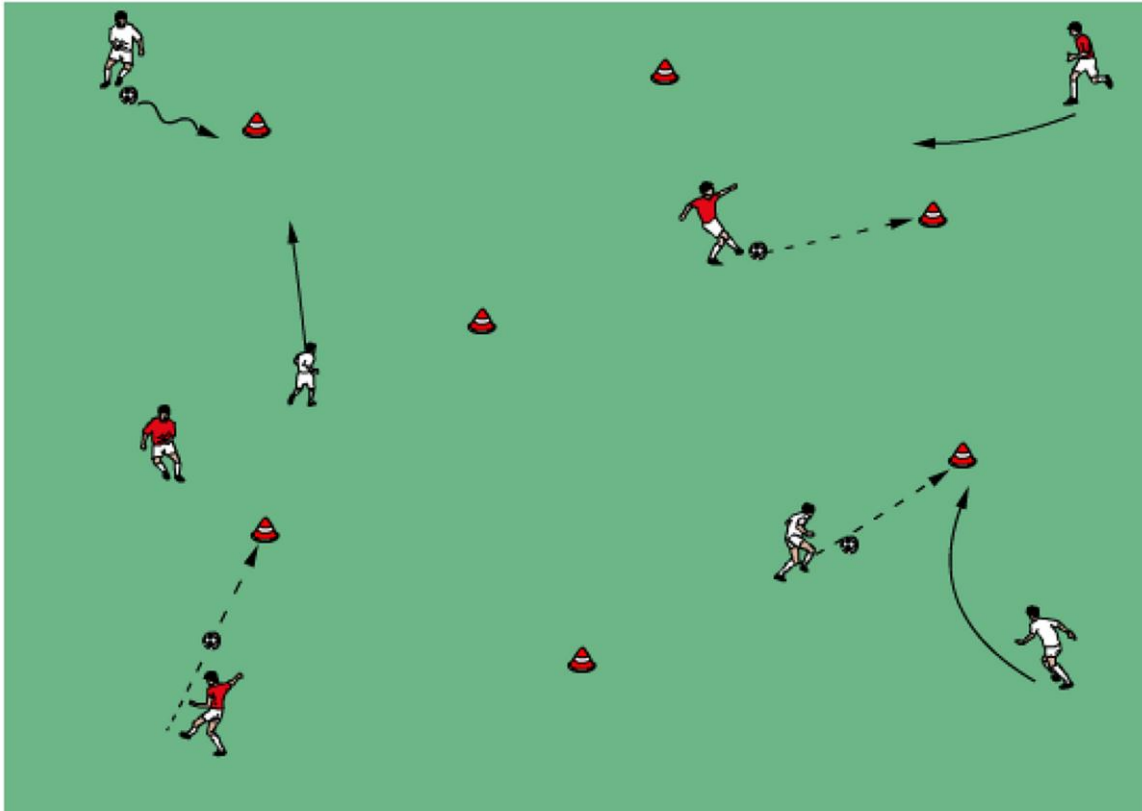
In einem abgegrenzten Spielfeld sind mehrere Hütchentore aufgestellt.
Mehrere Spielerpaare üben gleichzeitig.

Ablauf

1. Der Spieler ohne Ball läuft sich hinter einem Tor frei, der Spieler mit Ball dribbelt auf die andere Seite, paßt seinem Partner den Ball zu und sucht sich nun selbst ein freies Tor .
2. desgl., jedoch soll der angespielte Spieler nun den Ball mit einer Richtungsänderung nach der Seite mitnehmen und in das anschließende Dribbling eine Finte einbauen.
3. Die Spieler spielen nun an jedem Tor einen Doppelpaß; der erste Ball geht durch das Tor, der zweite Paß am Tor vorbei.
4. Die Paare sollen nun versuchen, in einer festgelegten Zeit möglichst viele Pässe durch Tore zu spielen.
5. Variation: Zwei Störspieler bewegen sich im Feld und sperren Tore, indem sie sich in eines der Tore stellen.
6. Spiel 4:4 bzw. 5:5 auf viele kleine Tore; Tore werden erzielt, wenn es einer Mannschaft gelingt, einen kompletten Paß durch ein Tor zu spielen.
Achtung: Tore dürfen nicht durchlaufen werden !

Lösung 3:

Kleine Spiele mit technischen Schwerpunkten



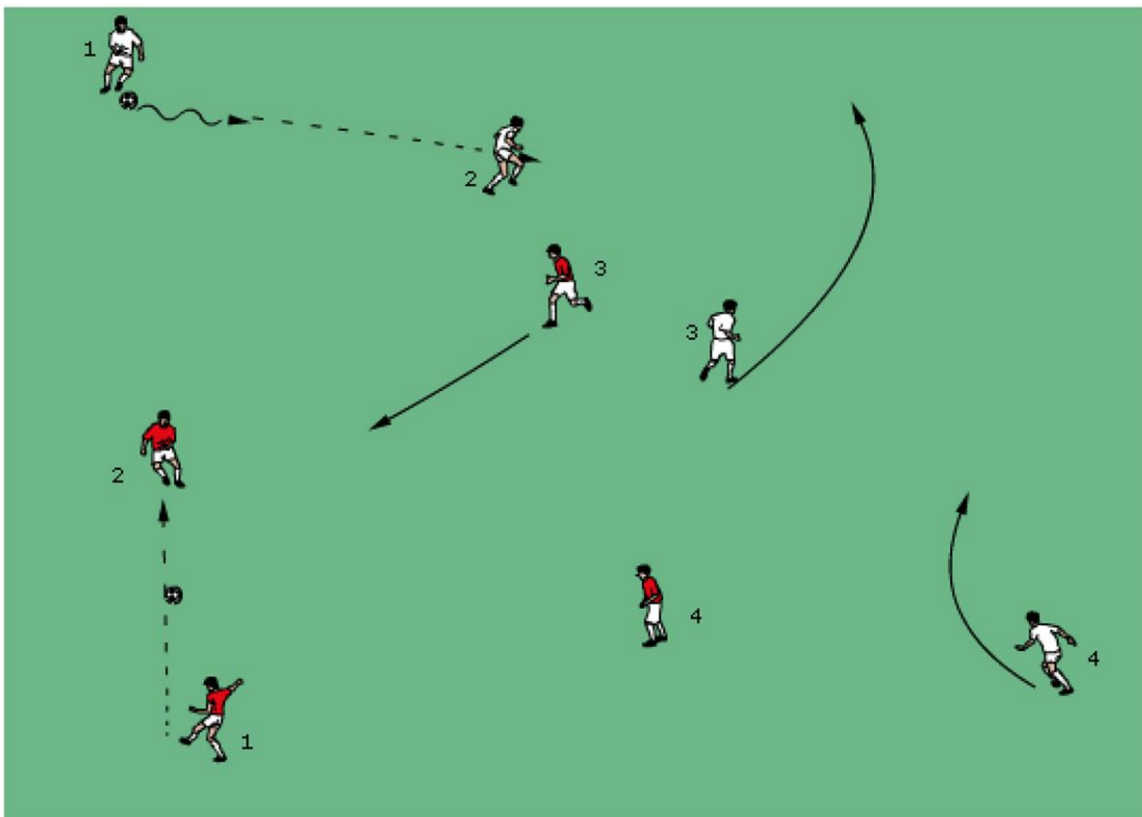
Hütchenjagd

Ablauf des Spiels

In einem Spielfeld sind viele Hütchen verteilt. Die Hälfte der Spieler hat einen Ball. Die Spieler sollen versuchen, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Hütchen umzuschießen. Damit alle Spieler gleiche Chancen besitzen, müssen die Spieler, die ein Hütchen umschießen, dies erst wieder aufstellen. In der Zwischenzeit können die Spieler, die keinen Ball haben, die Bälle rauben und ihrerseits Hütchen umschießen.

Lösung 4:

Spiele mit technischem Schwerpunkt und taktischem Bezug



Passen nach Nummern

Ablauf des Spiels

In einem Spielfeld spielen mehrere unterschiedlich farblich markierte Mannschaften. Die Spieler jeder Mannschaft sind durchnummeriert.

Die Aufgabe der Spieler besteht nun darin, sich den Ball in der Reihenfolge der Nummern, also von 1 zu 2, von 2 zu 3, von 3 zu 4 und von 4 zu 1 zuzuspielen.

Dabei werden folgende Zusatzaufgaben gefordert:

- Zunächst kein direktes Spiel
- Finte in das Dribbling einbauen
- Ballan- und mitnahme nach einer Seite

- nach der Ballkontrolle auf den Zuspeler zudribbeln und diesen mit einer Finte ausspielen

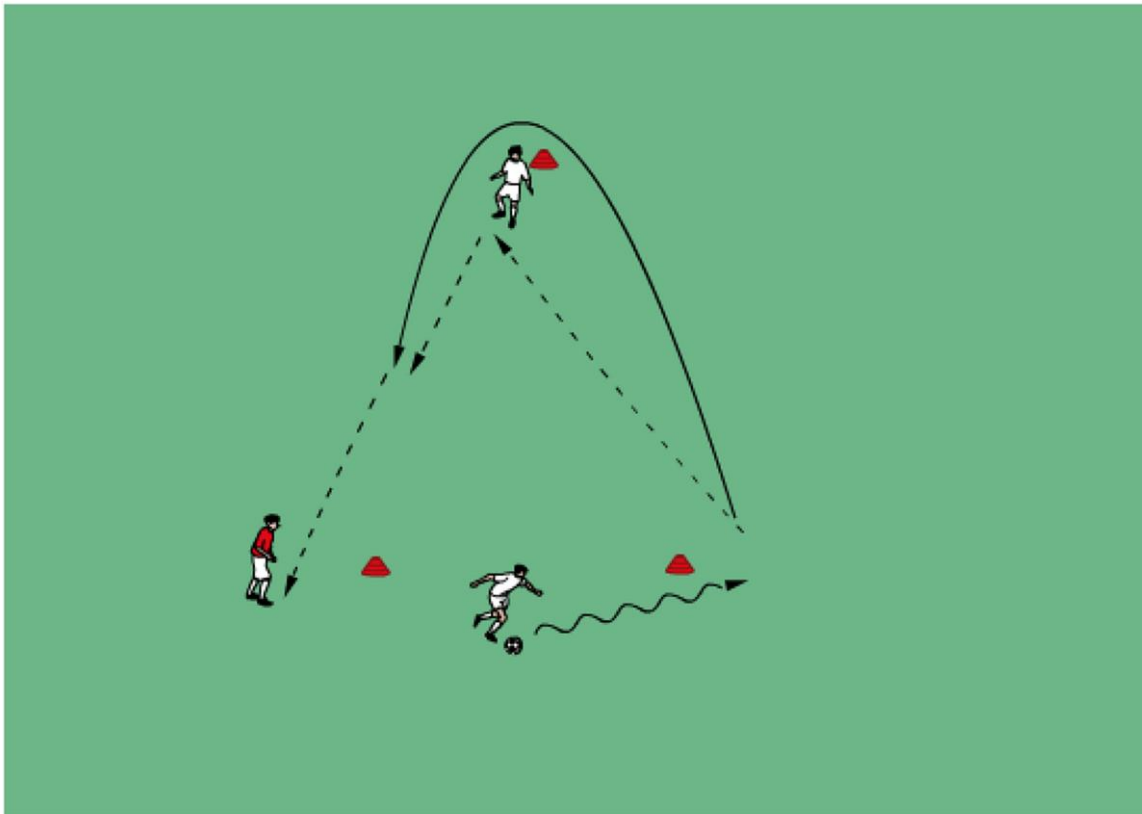
Variation und Erschwerung:

Ist für den Trainer zu erkennen, daß die Spieler diese Spielform in ihren Grundzügen beherrschen, kann das Spiel erschwert werden.

Die Spieler bekommen nun die Aufgabe, abwechselnd jeden zweiten Paß direkt zu ihrem Partner weiterzuspielen. Dabei empfiehlt es sich zunächst mit einer geraden Spielerzahl zu beginnen, damit die Spieler immer wissen, wie sie zu passen haben. Eine weitere Steigerung der Schwierigkeit wird dadurch hergestellt, daß Mannschaften mit ungeraden Spielerzahlen gebildet werden. Hier muß nun jeder Spieler in jedem Durchgang eine andere Aufgabe erfüllen

Lösung 5:

Kleine Staffelspiele mit technischen Schwerpunkten

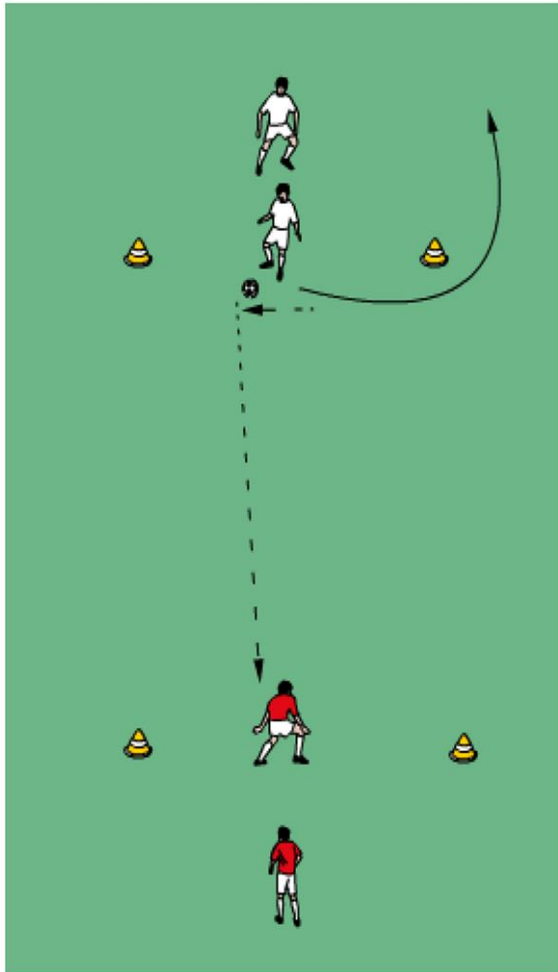


Passen und sprinten

Spieler 1 passt den Ball nach einem kurzen Dribbling zu Spieler 2, sprintet um ihn herum und paßt den von Spieler 2 direkt vorgelegten Ball aus dem Lauf zu Spieler 3. Auf genaues und festes Zuspiel ist zu achten!

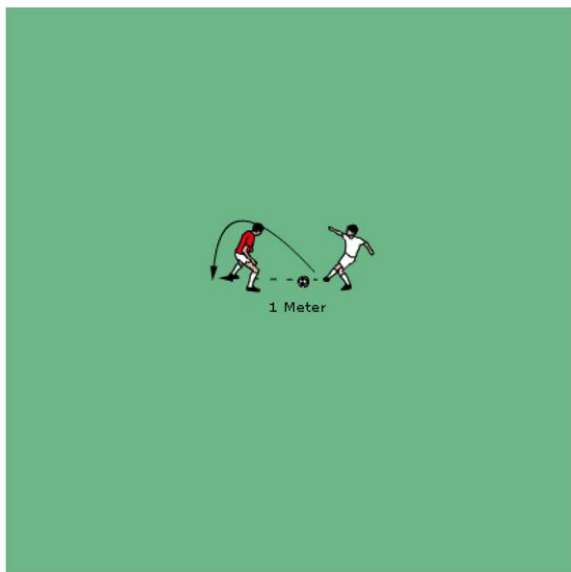
Spieler 1 soll Spieler 2 immer auf dem „richtigen“ Fuß anspielen – umläuft er ihn von rechts auf den linken Fuß, umläuft er ihn von links auf den rechten Fuß.

Kleine Übungsformen als „Pausenfüller“



An – und mitnehmen und passen

Spieler 1 paßt den Ball zu Spieler 2 und läuft hinter seinen Partner. Spieler 2 nimmt den Ball mit der Sohle des einen Fußes nach der Seite mit und paßt mit der Innenseite des anderen Fußes den Ball zurück.



Tunnelspiel

Ablauf

Zwei Spieler stehen sich im Abstand von einem Meter gegenüber. Ein Spieler soll nun versuchen innerhalb von 30 Sekunden den Ball möglichst oft durch die geöffneten Beine des Partners zu passen. Nach jedem Pass umläuft er schnell den Partner und passt den Ball sofort wieder zurück. Wie viele Pässe schafft jeder Spieler ?



Passen und Schießen

Ablauf des Spiels

In einem Spielfeld sind mehrere Hütchentore verteilt. An den Seiten des Spielfeldes stehen mehrere Tore (Matten, Stangen etc), die von einem Torhüter bewacht werden. Die Spieler im Spielfeld dribbeln an die Tore, passen durch das Tor, umlaufen es und kontrollieren wieder ihren Ball.

Nachdem sie drei Tore durchpaßt haben, dürfen sie auf eines der Tore schießen. Bei Torerfolg wechseln sie mit dem Torhüter die Aufgabe.

Variation:

- Die Spieler bewegen sich jetzt wieder paarweise im Feld. Ein Spieler bietet auf der einen Seite eines Tore an, er Partner mit Ball dribbelt auf die andere Seite und passt seinem Partner den Ball zu. Nach drei gespielten Pässen darf man auf das Tor schießen.
- Zusätzlich werden nun Abwehrspieler eingebaut. Sie haben die Aufgabe, Pässe durch die Tore zu verhindern, indem sie sich in ein Tor stellen und es dadurch sperren.