



Der Pass und die Ballbehandlung

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Coaching
15'	<p>Einlaufen mit Pass-Spiel</p> <p>Zwei Mannschaften mit 8 Spielern in zwei verschiedenen Zonen. Jede Mannschaft spielt sich drei Bälle zu. 2 Bälle haben die gleiche, der dritte eine andere Farbe.</p> <p>Abwechselnd mit Beweglichkeitsübungen</p> <ul style="list-style-type: none">Ø Gleiche Bälle, Ballberührungen vorgeschrieben (3 oder 2 Kontakte)Ø Dritter Ball; frei, oder Direktspiel, <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none">Ø Mit den Händen beginnenØ Zuwerfen variierenØ Nur mit Spieler der anderen Mannschaft spielen		<p>Blickkontakt fordern</p> <p>Qualität des Passes beachten (Dosierung und Präzision)</p> <p>Lieber einen scharfen Ball als zu schwach</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">Ø Blick auf den Ball – Kopf hoch-Blickkontakt-Blick auf BallØ Ball in den Fuss spielenØ Ball in den Lauf spielen



15' Parmaspiel (Spiel1)

Zwei Mannschaften spielen 3 gegen 3 + 2 Joker mit mehreren offenen Toren. Jeder durch zwei Hütchen gespielte Pass ergibt einen Punkt. Das Spiel ist flüssig. Es wird auf 2 Spielfeldern gespielt.

Arbeitszeit und Spielsequenzen:
5 Sequenzen zu 2' mit 4 Pausen zu 1'

Freispiel – 3 Ballberührungen –
Freispiel – 3 Ballberührungen -
Freispiel

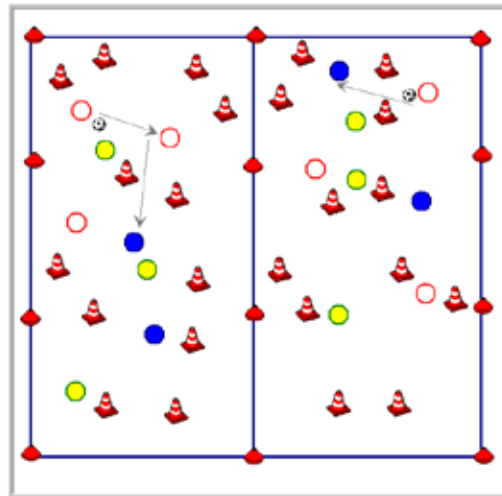
Variation:

- Ø Gleiche Anzahl Spieler
- Ø Anzahl Ballberührungen begrenzen, um die Anzahl Pässe zu erhöhen
- Ø Die Spielfeldgrösse variieren, indem das Spielfeld vergrössert oder verkleinert wird
- Ø Tore in verschiedenen Farben oder Formen aufstellen und die Punkte anders zählen
- Ø Die 2 Felder zusammenlegen und 6 gegen 6 + 4 Joker spielen lassen

Analyse (Gruppe 1)

Die Spieler spielen sich die 2 Bälle zu und variieren dabei entweder zwischen 2-3 Ballberührungen oder bei der Ballführung.

Wichtig: An jedem Posten müssen Spielerinnen aufgestellt sein. Abhängig vom Blickkontakt und der Information des Spielers ohne Ball entscheidet der Ballbesitzer über die Anzahl Ballberührungen, die er durchführen will. Dann spielt er dem Partner den Ball in den Lauf zu.



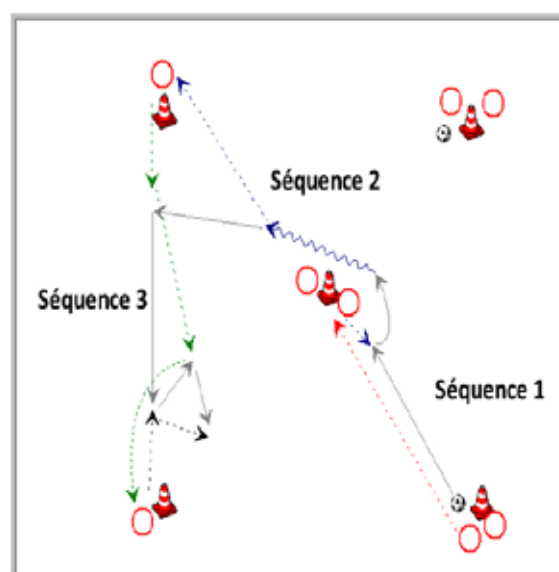
Die Spieler laufen sich frei, um den Pass zugespielt zu kommen und versuchen, den Ball durch zwei Hütchen hindurch zu spielen (1 Punkt).

Wenig Regeln einbauen

Spielvariabilität:

Ballannahme, Ballführung, Richtungsänderungen Dribbling und Passdosierung **erleben lassen**

Blickkontakt und Passdosierung als Schwerpunkt nehmen!



Am Anfang Ballkontakte vorgeben

L+R Pass beachten, oder Vorgaben machen



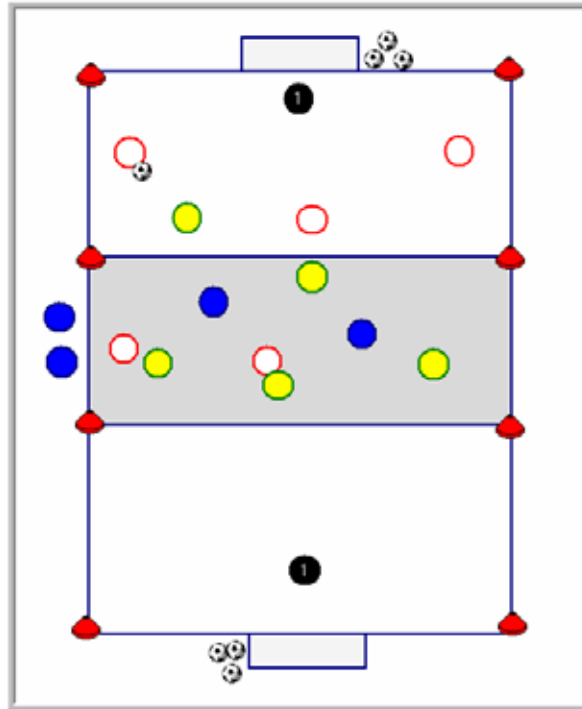
10' Themenspiel

5 gegen 5 mit einer Mittelzone, in der sich 2 Joker befinden. Es wird normal gespielt, die 2 Joker bleiben immer in Mittelzone. Die beiden Joker werden bei jeder Spielunterbrechung ausgewechselt. Wenn kein Einwurf oder Eckball erfolgt, wirft der Torhüter den Ball wieder ein.

Variation:

- Spielfeld vergrössern oder verkleinern
- Festgelegte Anzahl an Ballberührungen in jeder Zone
- Mit 2 zusätzlichen 2 Jokern im Mittelfeld, aber ausserhalb der Spielzone spielen

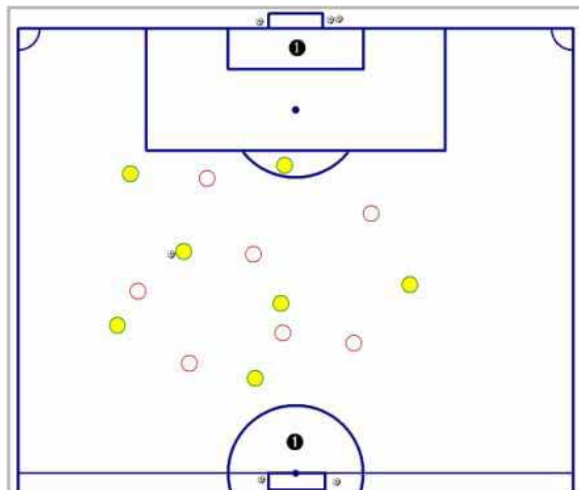
Dauer: 6 Sequenzen zu 2 Minuten und 5 mal 1 Minute Pause



15' Freies Spiel

Die Spieler bilden die Mannschaften und bestimmen den Schiedsrichter.

Dauer: 2 Sequenzen zu 8 Minuten und 1 Pause von 2 Minuten



5' Auslaufen

Dehnen (Stretching), Lockern, lockeres Laufen