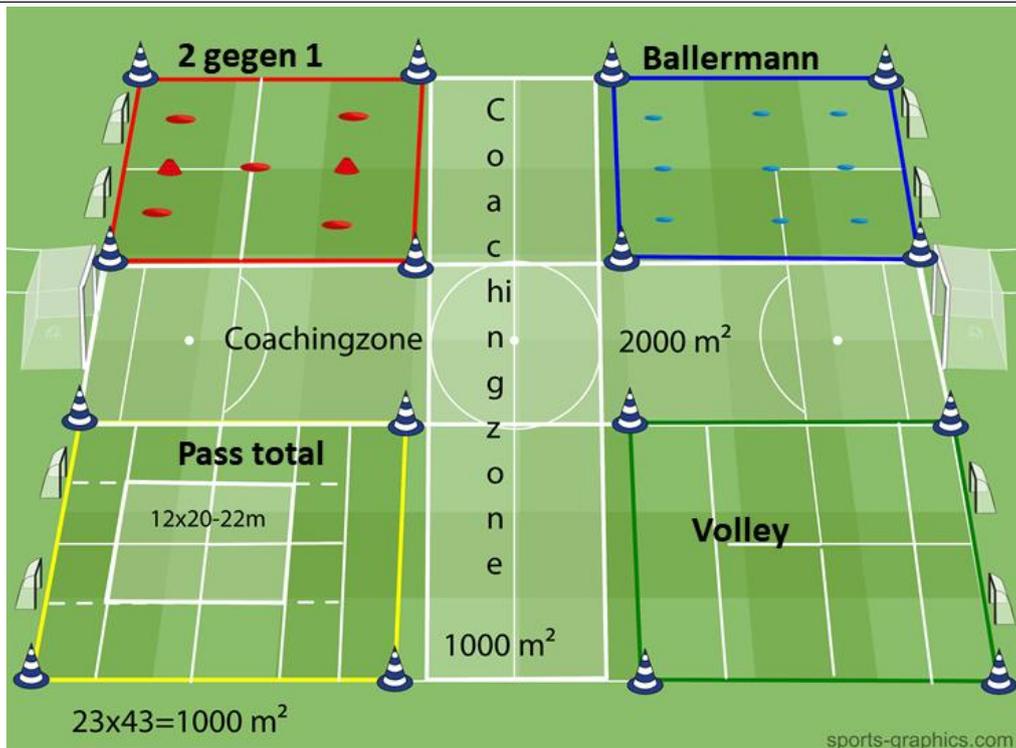


<b>Passen, ballern, zielen-Duelle annehmen</b>		<b>Nr.: 1</b>
<b>Schwerpunkt:</b> „Einmaligkeit von Torchancen trainieren“, Passspiel, Orientierung	<b>Datum: Mai 2020</b>	<b>Ort:</b>
<b>Tag:</b>	<b>Mannschaft:</b>	<b>Wetter:</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Alter: U11-15</b>	<b>Belastung:</b>
<b>Material:</b> Pylonen, Hütchen, flache Teller, Leibchen (2 Farben), Bälle, Stangen (7-14),		
<b>Dauer:</b> 60-75 Minuten		

**Feldaufbau (siehe Abbildung)**



**Station 1-4: Gemeinsames Aufwärmen: „Finde das freie Feld“**

**Beschreibung und Ablauf:**

**Organisation:**

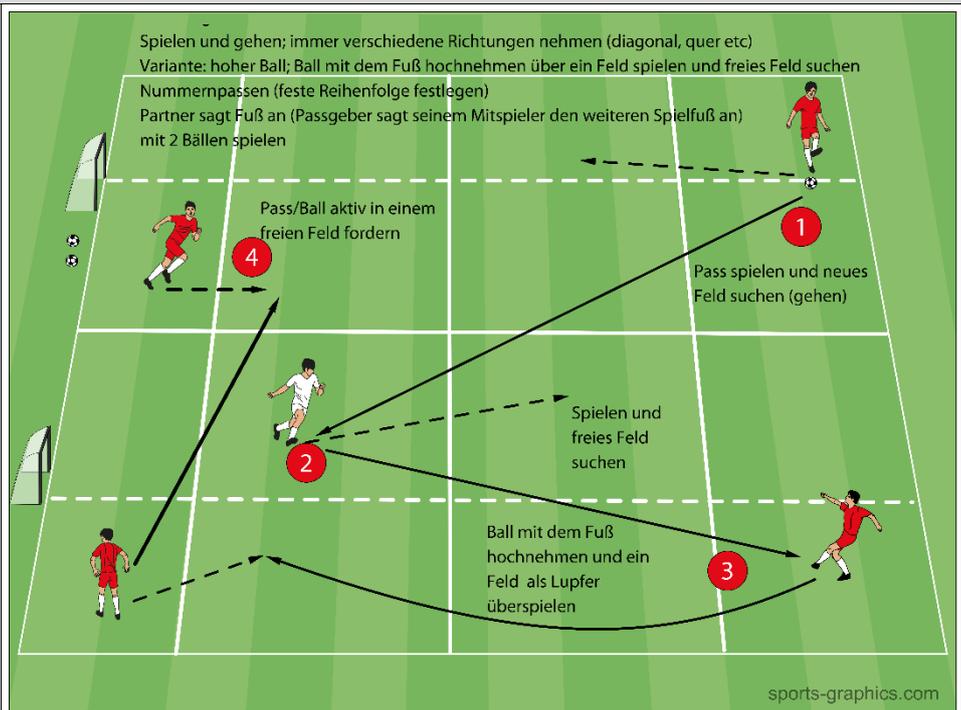
☉ Siehe Skizze

**Ablauf/Regeln:**

1. Passen und Gehen: nach dem Abspiel sofort in ein freies Feld starten
2. Ball mit dem Fuß hochnehmen und eine Bogenlampe über ein Feld mit der Innenseite spielen

**Coachingpunkte:**

- ☉ Ball rollt immer (BAM!) immer den Ball in die Bewegung mitnehmen
- ☉ So präzise wie möglich, so stark wie nötig passen!
- ☉ Beidbeinigkeits immer einfordern und mit Regeln provozieren!
- ☉ Kommunikation: verschiedene Kommandos vorgeben (einmal entscheidet der Passgeber, einmal der Passempfänger)



## Station 1:

## „Pass total“

### Beschreibung und Ablauf:

#### Organisation:

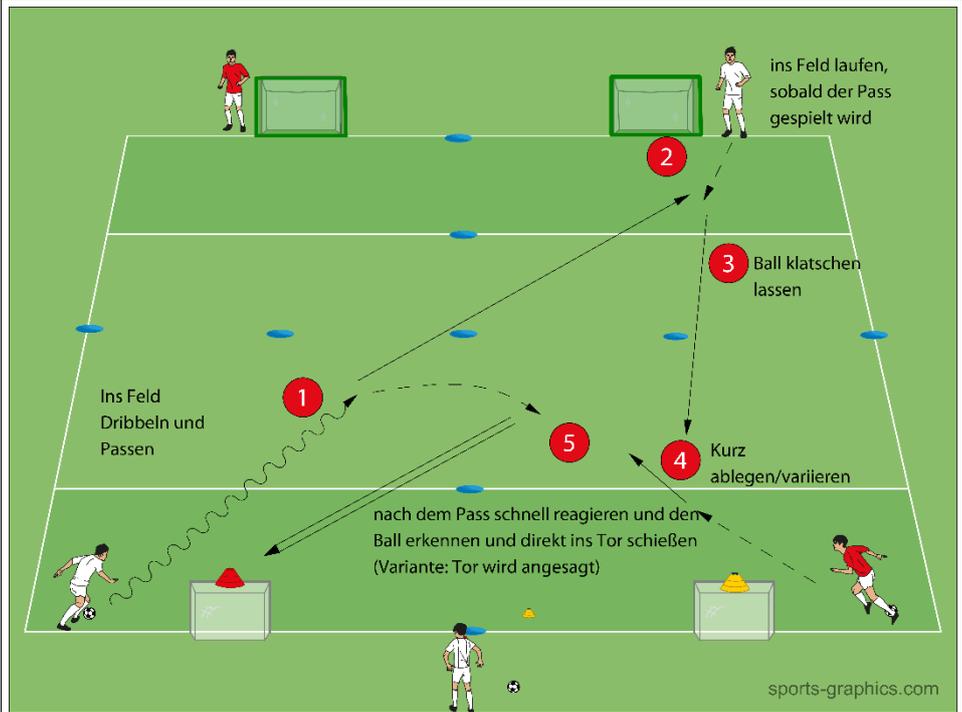
- ☉ Siehe Skizze

#### Ablauf/Regeln:

1. Diagonal ins Feld dribbeln und aus dem Lauf einen Druckpass zu 2 spielen.
2. 2 bleibt tief und geht erst nach dem Abspiel dem Ball entgegen und lässt ihn prallen
3. 3 legt den Ball von 2 kurz ab (Variante: „angelupft“)
4. 1 orientiert sich und schießt direkt auf ein Tor ab

#### Coachingpunkte:

- ☉ Passspiel (s.o.)
- ☉ Timing + flaches prallen lassen
- ☉ Fußstellung: Sprunggelenk feststellen, Ball in der Mitte treffen



## Station 2:

## „Volleykönig“

### Organisation:

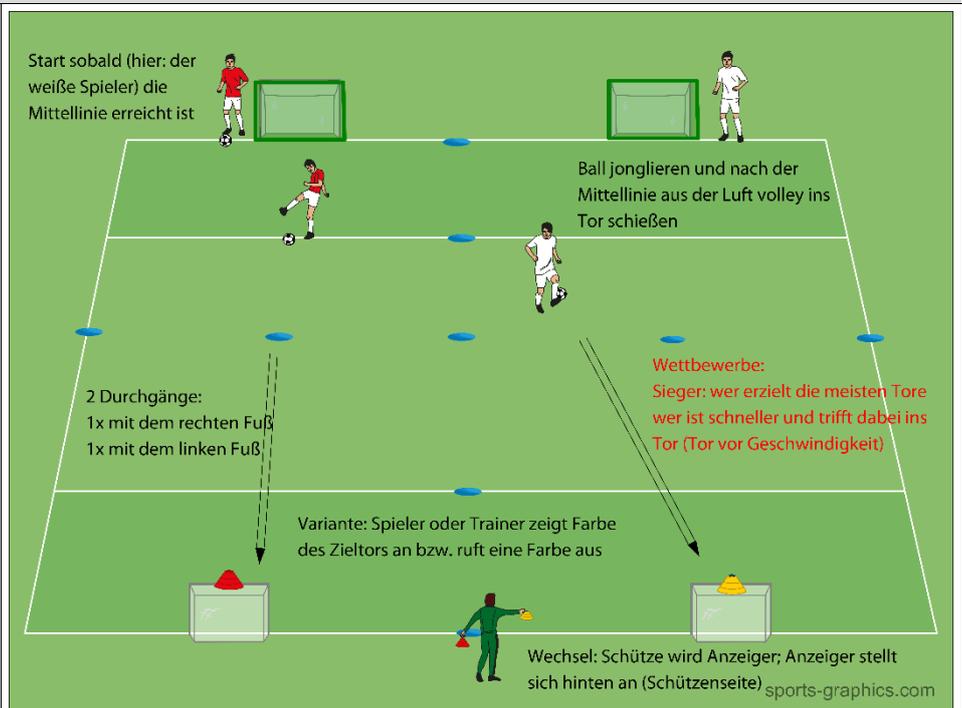
- ☉ Siehe Skizze
- ☉ Startpunkt 20-25 Meter vor Tor

#### Ablauf/Regeln:

1. Der erste Spieler jongliert los und darf unmittelbar nach der Mittellinie auf ein Tor volley abschließen
2. 2 startet, wenn 1 kurz vor der Mittellinie ist
3. Wettbewerb: 2 Spieler starten gleichzeitig mit jonglieren: Wer erzielt ein Tor (2 Punkte) und wer war schneller (1 Punkt)

#### Coachingpunkte:

- ☉ Ball nicht zu hoch spielen
- ☉ Ball erst kurz vor dem Boden schießen
- ☉ Fußgelenk festmachen und Bein durchschwingen
- ☉ Abstand zum Ball halten
- ☉ Volleyschuss abwechselnd links und rechts



### Station 3:

### „Clever ausspielen“

#### Organisation:

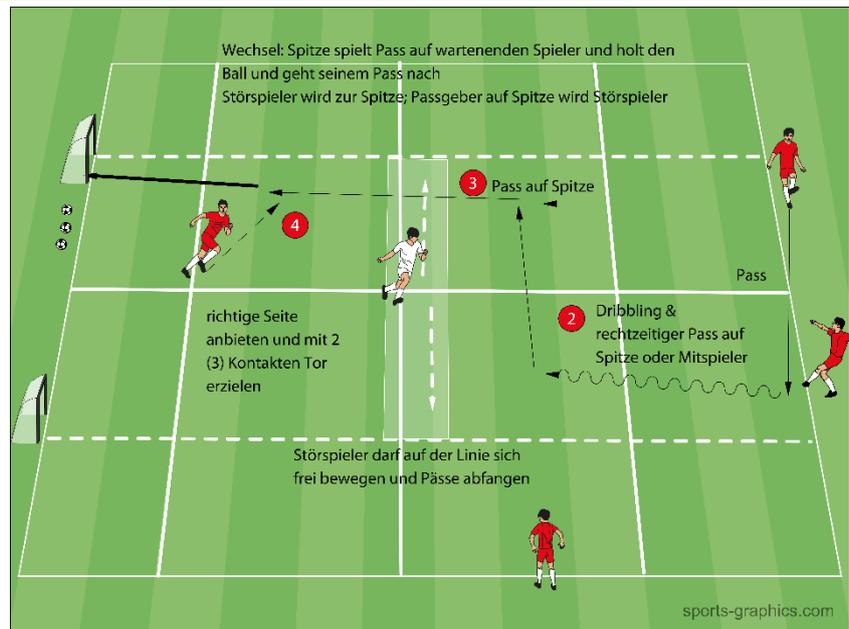
- ☉ Siehe Skizze
- ☉ Startpunkt der 2 Vorbereiter 5 Meter hinter dem Feld

#### Ablauf/Regeln:

1. Start ist ein Pass
2. 2 Vorbereiter versuchen ihre Spitze ins Spiel zu bringen
3. Der Störspieler versucht die Bälle auf der Linie abzufangen oder einen Deckungsschatten herzustellen
4. Die Spitze startet aus der Mitte und versucht sich in eine offene Stellung zu bringen. (aus dem Deckungsschatten kommen)
5. Mit dem 2/3 Kontakt abschließen

#### Coachingpunkte:

- ☉ Kommunikation/Blickkontakt zwischen den Vorbereitern und der Spitze
- ☉ Offene Stellung, beidbeinige BAM



### Station 4:

### „Ballermann“

#### Organisation:

- ☉ Siehe Skizze

#### Ablauf/Regeln:

1. Trainer/Spieler spiel den ersten Ball tief ins Feld
2. Angreifer schließt direkt ab
3. Sofort nach dem 1. Ball wird der nächste Ball ins Spiel gebracht (Höhe Mittellinie)
4. Spitze geht sofort weiter und schließt ab
5. Ebenso mit dem dritten Ball

#### Coachingpunkte:

- ☉ Beidbeinig agieren bzw. Schußfuß vorgeben
- ☉ Genauigkeit vor Stärke
- ☉ Technik vorgeben: nur Innenseite oder nur Spann (Fortgeschrittene)
- ☉ Timing: nicht zu nah auf den Ball laufen, erst beobachten wo der Ball ist und dann schnell zum Ball
- ☉ Schußbein geht dem Ball nach

