



PASSEN/SCHIESSEN

Die weltbesten Mannschaften zeichnen sich durch eine hohe Kombinationssicherheit auch in schwierigsten Spielsituationen aus. Spitzenspieler von heute und morgen müssen somit sicher und variabel kombinieren können. Technische Grundlage sind zielgenaue Pässe. Diese präzisen Zuspiele müssen letztlich auch in höchstem Tempo und unter Gegnerdruck beherrscht werden!



Nicht nur die Pass-Technik, sondern auch das Gespür für den richtigen Zeitpunkt zum Abspiel ist wichtig!

Das Passen und Schießen im heutigen Spiel

Die Sicherung des Balls in allen Spielsituationen ist ein Qualitätsmerkmal der weltbesten Mannschaften. Das umfasst zunächst ein sicheres Aufbauspiel von hinten heraus. Ballpassagen über viele Stationen, um sicher in vordere Angriffsbereiche vorzustoßen, sind die Regel. Ein sicherer Spielaufbau hat einen Stellenwert wie nie zuvor.

Die Sicherung des Balles setzt sich dann im Mittelfeld und Angriffsbereich konsequent fort: Hier sind insbesondere die Mittelfeldspieler gefordert. Sie benötigen eine sichere Passtechnik und das Gespür für den Pass zum richtigen Zeitpunkt. Das Ziel ist ein schnelles und flexibles Kombinationsspiel im Wechsel von Kurz- und Langpässen.

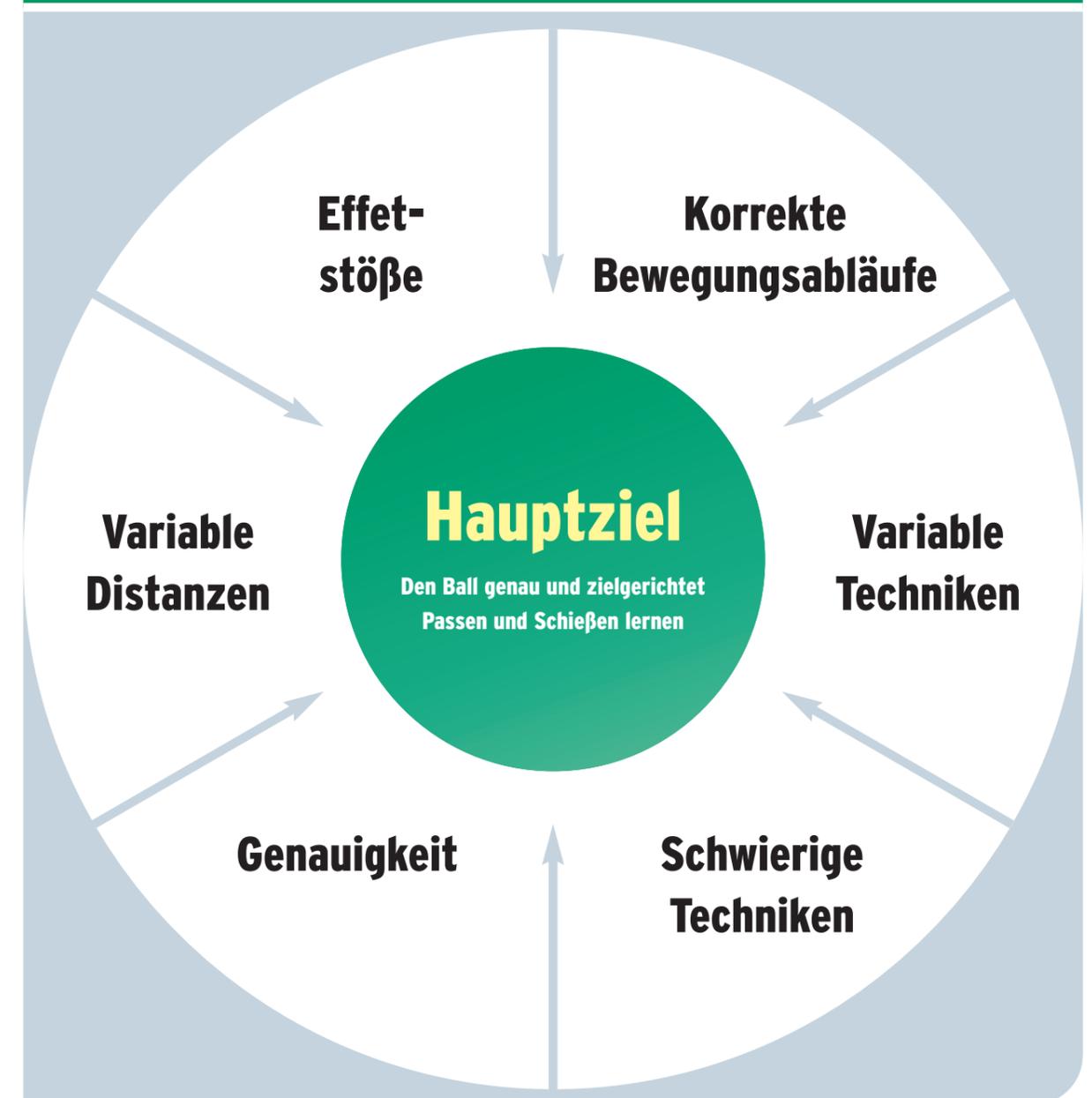
Weil durch das konsequente Verengen der Spielräume ein Zusammenspiel immer schwieriger wird, muss auf eine korrekte Passtechnik großer Wert gelegt werden. Sie äußert sich in der Passgenauigkeit und in der Passschärfe.

Der Druck für die Angriffsspieler wird unmittelbar vor dem gegnerischen Tor noch größer. Die Angreifer müssen die wenigen Tormöglichkeiten unter enormem Gegnerdruck verwerten! Das moderne Spiel stellt gerade hinsichtlich erfolgreicher Torabschlüsse neue An- und Herausforderungen an die Spieler. Grundlage ist eine große Variationsbreite der Torschusstechniken: Torschüsse vom Boden und aus der Luft, Fallrückzieher, Hüftdrehstöße, Dropkicks, weiche und platzierte Schüsse aus kurzer Distanz, aber auch kraftvolle Weitschüsse. Je nach Anforderung der aktuellen Spielsituation müssen die Angreifer in Bruchteilen von Sekunden aus diesem Repertoire an Torschusstechniken die richtige aussuchen und mit der nötigen Präzision anwenden!



Bewusst herausgespielte und erfolgreich abgeschlossene Torschusssituationen machen die Faszination des Fußballs aus. Gerade für Torjäger sind die Zeiten jedoch so schwierig wie nie zuvor. Denn Angreifer in unmittelbaren Torschusspositionen werden konsequent attackiert und bekämpft. Torerfolge sind deshalb nur mit variablen und situationsgerecht angewendeten Torschusstechniken garantiert!

Ziele des Trainings - Passen/Schießen





Passen/Schießen (U12/U13)

Ein Spitzenfußballer muss über optimale Pass- und Schusstechniken verfügen. Die technischen Grundlagen dazu müssen schon mit 11/12 Jahren beherrscht werden, um dann in einem weiteren Schritt alle Pass- und Schussvarianten in schnellem Tempo unter Gegnerdruck erfolgreich anwenden zu können.

Innenseitstoß



Das ist wichtig

- Spiele den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes!
- Setze das Standbein nahe neben dem Ball auf!
- Drehe das Spielbein bei leicht gebeugtem Kniegelenk im Hüftgelenk nach außen!
- Stelle das Fußgelenk des Spielbeins fest, hebe die Fußspitze an!
- Hole mit dem Spielbein Schwung und schwinde dem Ball nach!

Innenspannstoß



Das ist wichtig

- Laufe schräg zur Stoßrichtung an!
- Setze das Standbein seitlich hinter dem Ball auf!
- Den Fuß des Spielbeins etwas nach außen drehen und im Gelenk fixieren! Die Ferse zeigt nach oben!
- Treffe den Ball mit der Innenseite des Spanns!

Außenspannstoß



Das ist wichtig

- Laufe in gerader Richtung oder etwas schräg zum Ball an!
- Den Fuß des Spielbeins strecken und leicht nach innen drehen!
- Setze das Standbein leicht gebeugt seitlich hinter dem Ball auf!
- Neige den Oberkörper leicht über den Ball!
- Treffe den Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spanns!



Passen/Schießen (U14/U15)

Die Bewegungsdynamik bei allen Pass- und Schusstechniken nimmt in dieser Altersstufe nochmals zu. Dennoch ist weiter höchster Wert auf Präzision und korrekte Technik-Abläufe zu legen! Falsch automatisierte Bewegungen können in diesem Alter nochmals erfolgreich korrigiert werden!

Innenseitstoß



Das ist wichtig

- Mit der Innenseite des Fußes kann der Ball am sichersten und genauesten zugespielt werden! Vor allem direkte Kombinationen fallen damit leichter!
- Auch bei Torschüssen aus kurzen Distanzen ist ein direkter, platzierter Schuss mit der Innenseite oft wirkungsvoller als ein Spannstoß!

Innenspannstoß



Das ist wichtig

- Verlagere das Körpergewicht auf das Standbein!
- Durch die größere Trefffläche lassen sich Bälle präziser als mit dem Vollspann schlagen!
- Der Innenspannstoß eignet sich vor allem für scharfe Schüsse und Flanken!
- Wenn Du mit Effet spielen willst, muss Dein Fuß den Ball etwas weiter seitlich außen treffen!

Außenspannstoß



Das ist wichtig

- Außenspannstöße sind vor allem dazu geeignet, für den Gegner völlig überraschend verdeckte Pässe zu spielen! Sie sind gerade bei Doppelpässen ein wirkungsvolles Mittel!
- Außerdem sind damit weite Effetbälle und angeschnittene Freistöße möglich!



Passen/Schießen (U12/U13)

Mit den verschiedenen Passarten können vielfältigste taktische Aufgaben gelöst werden, denn die Bälle können mit unterschiedlicher Schärfe, Weite und Höhe gespielt werden. Um aber taktische Variabilität zu erreichen, müssen die Nachwuchsspieler zunächst die Grundtechniken erlernen.

Vollspannstoß



Das ist wichtig

- Stelle das Standbein neben den Ball! Die Fußspitze des Standbeins zeigt dabei in Stoßrichtung!
- Das Fußgelenk des Spielbeins ist fest! Die Fußspitze zeigt zum Boden!
- Das Spielbein schwingt nach der Ausholbewegung geradlinig zum Ball!
- Treffe den Ball mit dem Fußrist!

Dropkick mit der Innen-/Außenseite



Das ist wichtig

- Das Standbein ist gebeugt, die Fußspitze des Standbeins zeigt dabei in Stoßrichtung!
- Spiel den Ball unmittelbar nach Bodenkontakt neben dem Standbein mit der Innenseite!
- Beim Dropkick mit der Innenseite musst Du dabei den Fuß nach außen drehen!
- Beim Dropkick mit der Außenseite musst Du dagegen den Fuß etwas nach innen drehen!

Dropkick mit dem Vollspann



Das ist wichtig

- Die Fußspitze ist gestreckt und zeigt zum Boden!
- Treffe den Ball mit dem Fußrist!
- Bei einem Flachschiuss musst Du den Ball oberhalb der Mitte treffen!
- Schwinde das Spielbein in Spielrichtung durch!



Passen/Schießen (U14/U15)

In dieser Altersklasse müssen auch schwierige und spektakuläre Schusstechniken wie der Hüftdrehstoß oder der Fallrückzieher perfektioniert werden. Denn es gibt oft Spielsituationen, in denen diese Techniken benötigt werden, z.B. bei Befreiungsschlägen oder Torschüssen.

Vollspannstoß



Das ist wichtig

- Der Vollspannstoß bietet im Spiel viele Anwendungsmöglichkeiten – damit lassen sich die schärfsten Torschüsse und weitesten Pässe erzielen!
- Die Präzision der Bewegung ist wichtiger als der Krafteinsatz!
- Ein unverkrampfter Bewegungsablauf ist von Vorteil!
- Die Fußspitze sollte auch nach dem Schuss gestreckt sein!

Hüftdrehstoß



Das ist wichtig

- Drehe den Oberkörper etwas entgegengesetzt zur Schussrichtung!
- Neige den Oberkörper stark zur Seite über das Standbein!
- Schwinde das Spielbein fast waagrecht zum Ball nach vorne durch!
- Treffe den Ball mit dem gestreckten Vollspann!

Fallrückzieher



Das ist wichtig

- Richte den Blick auf den Ball!
- Achte auf ein richtiges Timing beim Absprung! Springe immer mit dem Spielbein ab!
- Im Rückwärtsfallen machen die Beine eine Scherbewegung!
- Liege waagrecht in der Luft! Achte auf Körperspannung!
- Treffe den Ball per Vollspann!
- Mit nach hinten abstützenden Händen den Schwung des Körpers abfangen!



Trainingsbausteine

Passen

GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

INHALTE IM ÜBERBLICK

Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Variationen zur Ball-sicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele

Einstimmen/Aufwärmen

- Zuspiel-Variationen (mit Stör-spielern)
- Pendel-Wettbewerb zum Passen
- Passen mit vorgegebenen Zuspiel- und Laufwegen

Einfache bis komplexe Übungsformen

- Einfache bis komplexe Zuspiel-Aufgaben mit Torabschluss
- Torabschlüsse nach einer Pass-folge unter Gegnerdruck

Ergänzende Mini-Spielformen

- 2 gegen 2 + je 2 Wechselspieler
- 4 gegen 2
- 3 gegen 3 zwischen 2 Anspiel-punkten
- 4 gegen 2 + 2 auf je 2 Tore

Einstimmen/Aufwärmen

BASIS-SPIELFORM = TRAININGS-KERN

Einfache und komplexe Übungsformen

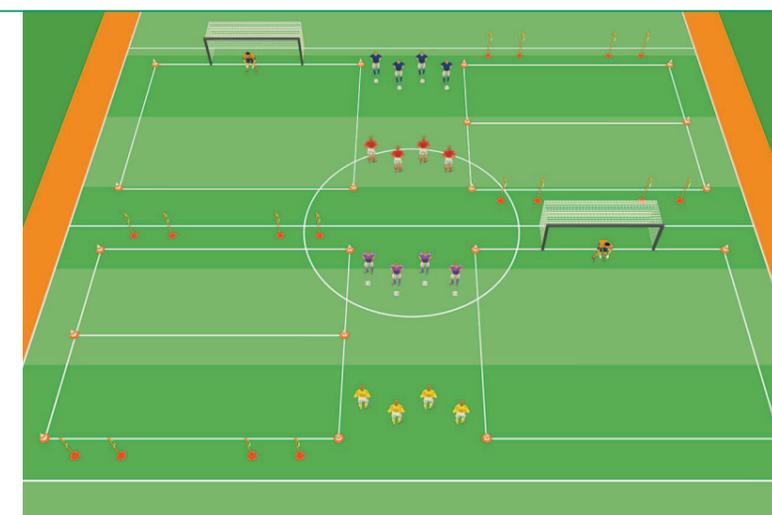
Ergänzende Mini-Spielformen

METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z.B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxis dem individuellen Können der Spieler anpassen!
- Die Praxis-Bausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer der Mittelpunkt!
- Die Praxis-Bausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!



Ein gepflegtes Kombinationsspiels ist eine der herausragenden Säulen des Erfolgs! Für ein sicheres Kombinieren ist ein präzises Pass-Spiel die Basis. Zielgenaue Pässe (vor allem mit der Innen- und Außenseite) bilden die technische Grundlage des Zusammenspiels und müssen systematisch erlernt und stabilisiert werden!



GRUNDORGANISATION

Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!

- **Spielfeld:** Markierter Raum von etwa 20 x 25 Metern mit jeweils 2 Stangentoren hinter jeder Grundlinie
 - **Übungsfeld:** Eine freie Fläche vor einem Tor mit Torhüter - zusätzlich bei einigen Aufgaben Positionshütchen aufstellen
- Die beiden Gruppen wechseln in der Trainingseinheit jeweils nur zwischen dem Spiel- und Übungsfeld des eigenen Aufbaus!

ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeld-markierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder sonstigen Markierungshilfen klar abgrenzen!
- Sofort zu Beginn gleich starke Gruppen bilden und mit Leibchen klar unterscheidbar machen!
- Mit Variation der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

DAS MUSS ERLERNT WERDEN

Korrekturtipps für das präzise flache Passen

- Vor allem der Innenseitstoß ermöglicht es Dir, präzise zu passen. Denn hierbei spielst Du den Ball mit der größten Trefffläche am Fuß!
- Der Standfuß befindet sich dabei knapp neben dem Ball, die Fußspitze zeigt zum Ziel!
- Rotiere das Spielbein stark nach außen!



Variantenreiche Aufgaben zum Passen bereits in das Aufwärmen einbauen!

- In dem Moment, in dem Du den Ball triffst, sollte Dein Spielfuß im Vergleich zum Standfuß um 90 Grad nach außen rotiert sein!
- Hole mit dem Spielbein zum Innenseitstoß Schwung! Nach dem Treffen des Balles schwingt es nach!
- Der Pass mit der Außenseite ist als „verdecktes Abspiel“ eine wichtige Alternative für schnelle Kombinationen!

Trainingshinweise im Überblick

- Jede Übung und Spielform so organisieren, dass viele Aktionen für jeden garantiert sind!
- Übungsformen zum präzisen Passen des Balles möglichst oft mit Torschüssen als Anschlussaktionen verbinden!
- Von Beginn an das präzise Passen stets in der Bewegung trainieren, um auf das Spiel vorzubereiten!



Genau Zuspiele müssen auch unter Druck eines Gegenspielers gelingen!

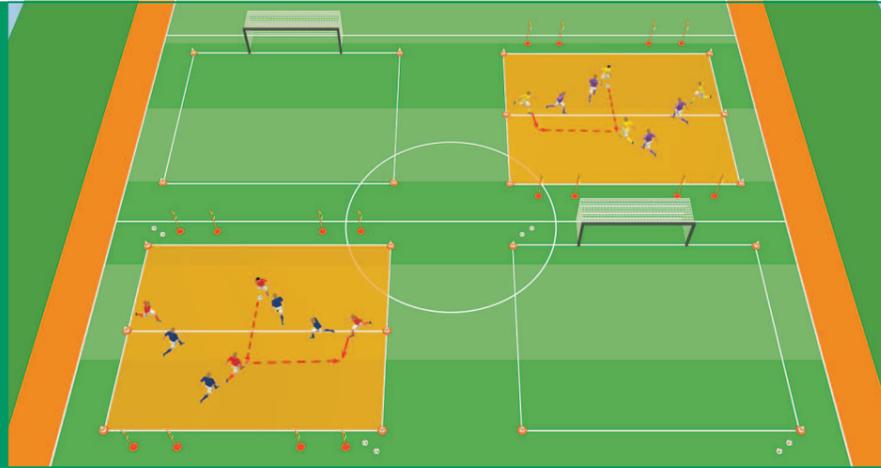
- Möglichst schnell mit Gegnern trainieren - dabei den „Druck“ Schritt für Schritt steigern!
- Kleine Spiele wie das 2 gegen 1, 3 gegen 1 oder 4 gegen 2 eignen sich für das Training!
- Spielen und Üben auch zu diesem Schwerpunkt geschickt miteinander kombinieren!



TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

Trainingsorganisation
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

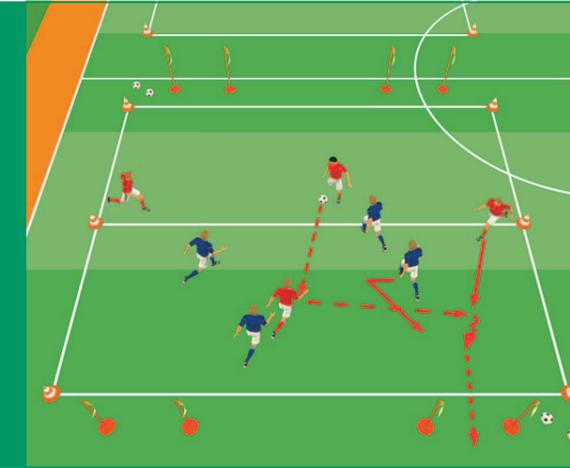
- Schwerpunkt: 4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele
- Je zwei 4er-Gruppen spielen in einem der beiden Spielfelder gegeneinander



BASIS-SPIELFORM

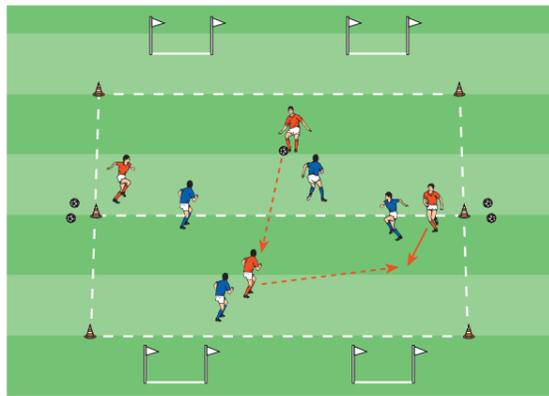
Ablauf in einem Feld

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 im Feld und auf die Tore gegeneinander!
- Ziel: Häufiges Anwenden eines präzisen Pass-Spiels als Mittel zur Ballsicherung bzw. zum Herausspielen und Verwerten von Tormöglichkeiten


Praktische Tipps

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler stets im Blick bleiben!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Die Größe des Feldes, der Stangentore und der Distanz der Tore zum Feld flexibel der Spielstärke anpassen!

VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



Torejagd nach Ballsicherung

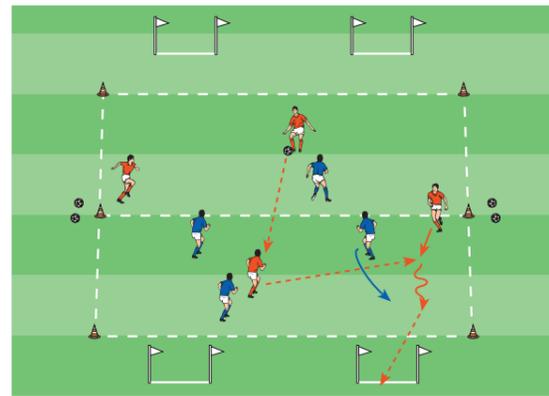
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Beide Teams müssen den Ball zunächst im freien 4 gegen 4 mit präzisen Pässen sichern.
- Auf einen Trainer-Zuruf („1“ oder „2“) schalten beide Gruppen vom Sichern des Balles auf „Torejagd“ um: Bei „1“ müssen sie eines der beiden Tore hinter der unteren Grundlinie, bei „2“ eines der Tore hinter der oberen Linie durchpassen.
- Kein Spieler darf die Mittelzone verlassen, so dass Zielstöße nur aus dem mittleren Feld möglich sind!
- Ist ein Team erfolgreich, startet wieder das Sichern des Balles.
- Spielzeit: 5 Minuten



4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore I

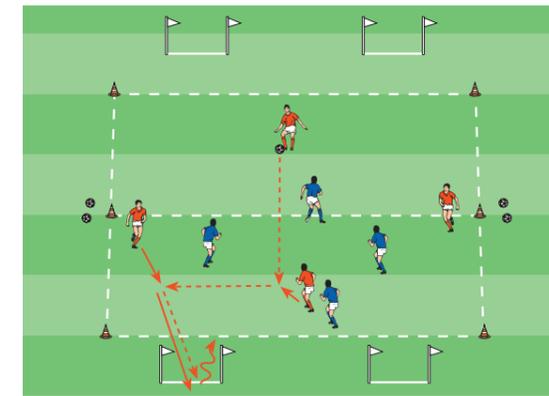
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 der beiden Teams im markierten Feld auf je 2 kleine Tore des Gegners.
- Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem präzisen Zusammenspiel durch eines der beiden kleinen Tore des Gegners passen.
- Treffer sind dabei wieder nur aus der Mittelzone erlaubt!
- Mögliche Erweiterung: Treffer aus dem 4 gegen 4 im Feld sind bei allen 4 Toren möglich. Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team am Ball, muss nun aber auf eines der 3 anderen Tore angreifen!
- Spielzeit: 5 Minuten



4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore II

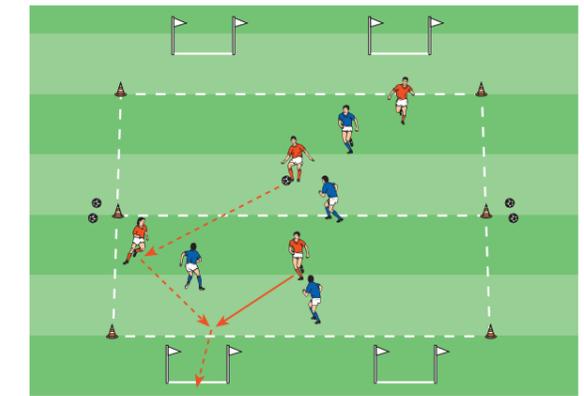
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4: Jedes Team spielt zunächst auf 2 kleine Tore des Gegners hinter einer Grundlinie.
- Treffer sind dabei wieder nur aus der Mittelzone erlaubt!
- Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung beider Teams: Die erfolgreiche Mannschaft bleibt am Ball, muss nun aber auf die Tore gegenüber spielen!
- Schwerpunkt: „Durch ein schnelles, variantenreiches, aber dennoch sicheres Kombinieren den Gegner ausspielen und Tormöglichkeiten vorbereiten!“
- Spielzeit: 5 Minuten



4 gegen 4 auf je 2 diagonale Tore

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

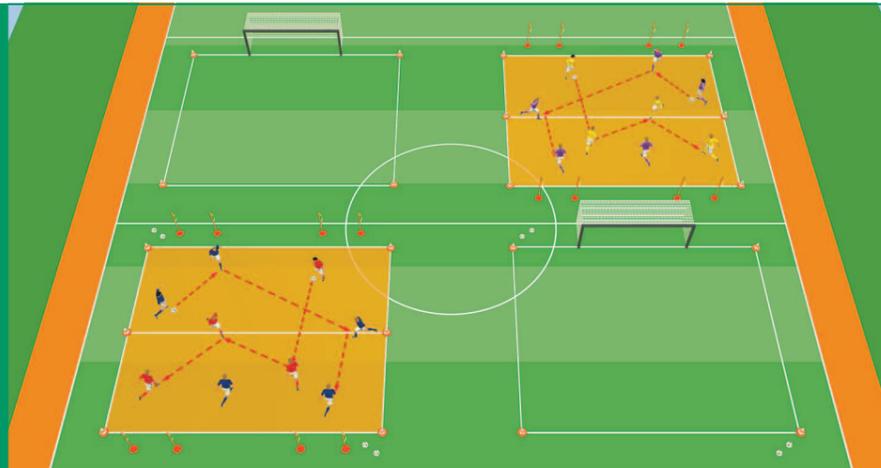
- 4 gegen 4: Jeder Mannschaft jetzt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Tore zuteilen.
- Treffer sind auch hier nur aus dem markierten Feld erlaubt, so dass Tore nur mit präzisen Pässen aus längerer Distanz möglich sind!
- Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team am Ball, muss aber zunächst die Mittellinie überspielen.
- Schwerpunkt: „Sicher vor einem Tor des Gegners kombinieren und die Konzentration auf dieses Tor lenken! Dann mit Tempo plötzlich auf das andere Tor angreifen!“
- Spielzeit: 5 Minuten



TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

Trainingsorganisation
- paralleler Aufbau in zwei Feldern

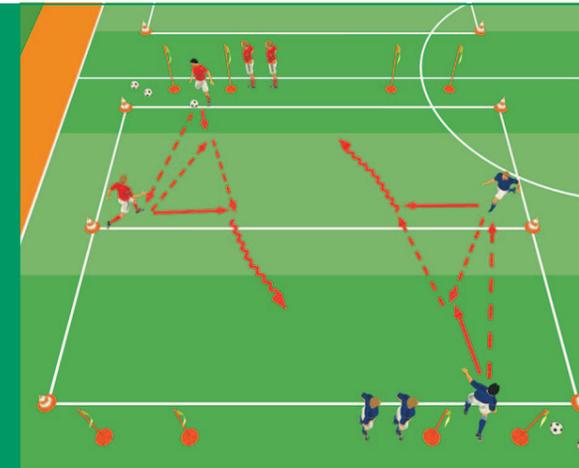
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben im Feld bzw. als Passfolgen mit vorgegebenen Zuspiel- und Laufwegen
- Für das Aufwärmen je zwei 4er-Gruppen + 1 Torhüter auf eines der beiden Felder verteilen



EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

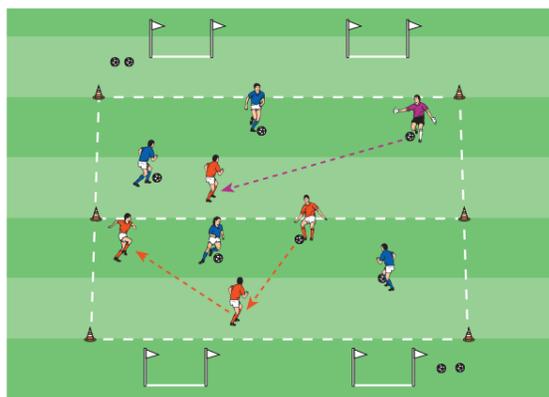
Ablauf in einem Feld

- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen üben das präzise Passen durch bewegungsintensive Zuspiel-Aufgaben
- Variantenreiche Phasen von relativ kurzer Dauer!
- Ziel: genaues und variables Passen des Balles (vor allem per Innenseite)


Praktische Tipps

- Freie Phasen einplanen: „Jeweils 2 Spieler spielen sich einen Ball frei zu!“
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe und Fang-Spiele nicht vergessen!

VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN


Dribbeln und Passen
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

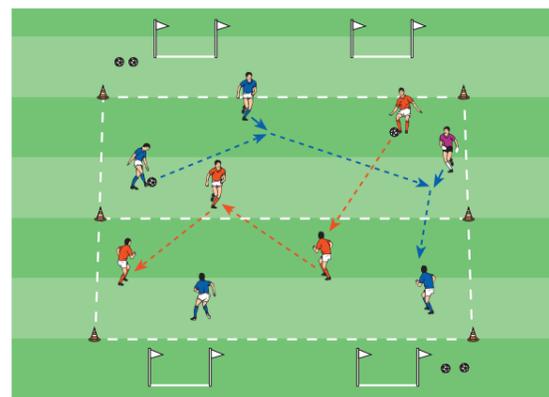
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Alle 4 Spieler der Gruppe A dribbeln variantenreich im Feld.
- Die 4 Spieler der Gruppe B plus einer der Torhüter kombinieren zur gleichen Zeit sicher und variabel mit 2 Bällen im Feld.

Variationen für die Zuspiel-Aufgabe (Gruppe B)

- Mit Kontaktbegrenzungen: Mit maximal 3 (2) Ballkontakten in Folge zusammenspielen!
- Mit Variation der Zuspieldistanzen: „Spielt Euch aus verschiedenen Abständen untereinander zu!“
- Mit Pflichtkontakten: 2 (3) Ballkontakte sind bei jedem Weiterleiten des Balles Pflicht!


Zuspiel-Aufgaben mit dem Torhüter
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

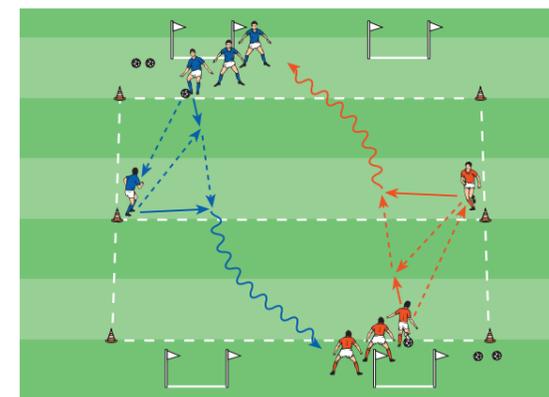
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gruppe A kombiniert zu viert variabel und präzise im Feld:
 - mit Kontaktbegrenzungen
 - mit Variation der Zuspielhöhen
 - mit 2 (3) Pflichtkontakten
- Die 4 Spieler der Gruppe B spielen gleichzeitig mit dem Torhüter zusammen.

Variationen für die Zuspiele mit dem Torhüter

- Untereinander flach zupassen, dem Torhüter dagegen halbhoch in die Arme zuspielen!
- Mitspieler in den Fuß spielen - neben den Torhüter passen, so dass dieser zum Ball fallen muss!


Zuspiele per Rundlauf
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

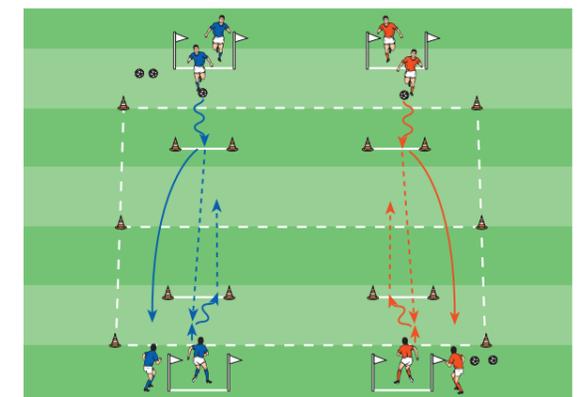
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 3 Spieler pro Gruppe postieren sich mit Ball auf einer Grundlinie - einer gegenüber an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Die Übung startet parallel von beiden Seiten aus.
- Die Gruppenersten A spielen die Mitspieler B an der Seite flach an, die präzise zurückpassen.
- Danach passen beide Spieler A nochmals in den Lauf von B, die zur anderen Seite dribbeln und sich hier anschließen. Alle rücken eine Position weiter!

Variationen

- Mit Kontaktbegrenzungen bis zum Direktspiel.
- Mit unterschiedlichen Zuspiel-Distanzen.


Pendel-Wettbewerbe
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je Gruppe postieren sich jeweils 2 Spieler auf beiden Seitenlinien gegenüber.
- A dribbelt kurz bis zu einer markierten Linie, passt zum Gegenüber B und läuft dem Zuspiel nach. B passt zu C auf der anderen Seite und läuft nach usw.

Variationen

- Die Pendel-Aufgabe als Wettbewerb organisieren!
- Keine Positionswechsel nach einem Zuspiel!
- Mit maximal 3 (2) Ballkontakten in Folge zum Gegenüber passen!
- Nur direkte Pässe spielen und nachlaufen!

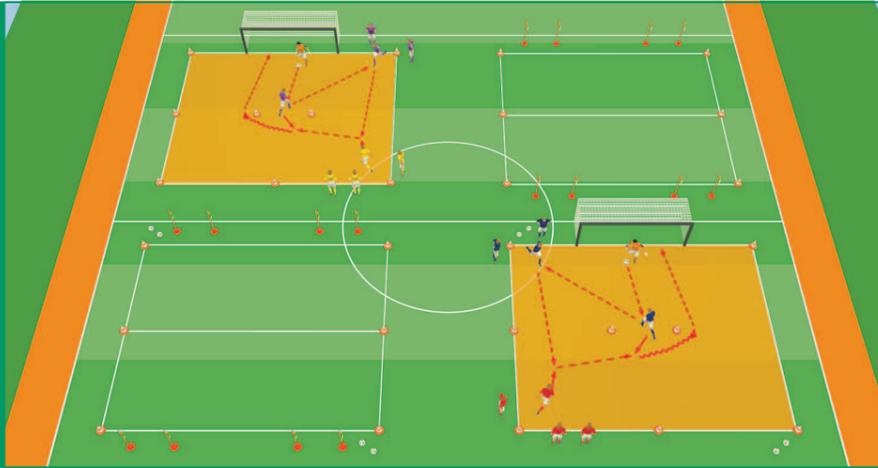




TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

Trainingsorganisation
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

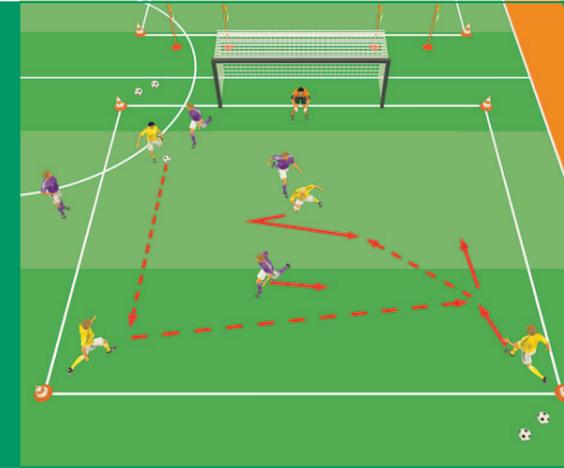
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben zur Vorbereitung von Torabschlüssen (zum Teil unter Gegnerdruck)
- Für die Übungsformen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder mit Torhüter verteilen



EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

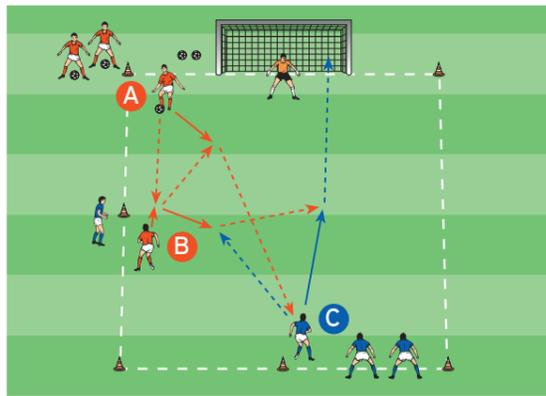
Ablauf in einem Feld

- Je 2 Gruppen üben in einem Feld - die Aufstellungen und Startpositionen variieren je nach Aufgabe
- Ziele: präzise, dynamische Kombinationsfolgen zur Vorbereitung eines konzentrierten Torabschlusses


Praktische Tipps

- Zunächst auf Gegner verzichten!
- Dann bei den Zuspielfolgen einen zuerst leichten, dann Schritt für Schritt größeren Druck aufbauen!
- Die Aufgaben mit einem Abschluss verbinden!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



Passfolge mit Torschuss I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

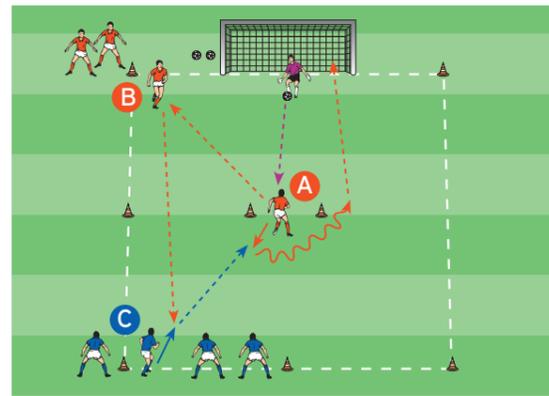
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen stellen sich auf vorgegebenen Positionen vor dem Tor mit Torhüter auf.
- A leitet die Aktion mit einem flachen Zuspiel zu B ein, der direkt zurückprallen lässt und sich sofort in Front zu C dreht.
- A passt anschließend flach und präzise auf C im Rückraum, der einen Doppelpass mit B spielt und zum Torabschluss kommt.
- Alle Spieler rücken einen Position weiter!

Variationen

- Mit Variation der Zuspiel-Distanzen
- Mit verschiedenen Kontaktbegrenzungen



Passfolge mit Torschuss II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

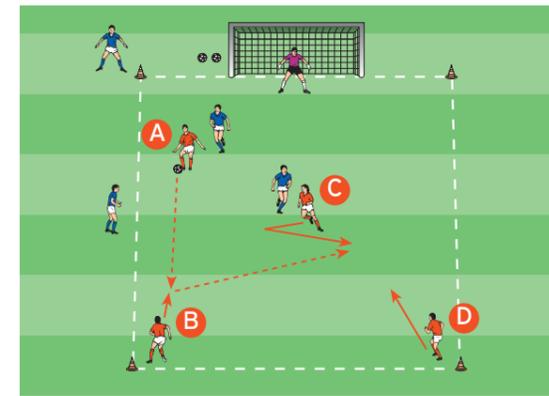
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen verteilen sich gleichmäßig auf verschiedene Positionen vor dem Tor mit Torhüter.
- Der Torhüter startet die Aktion per Flachpass zu A, der direkt auf B auf der Grundlinie weiterleitet.
- B dribbelt kurz ins Feld und passt flach zu C, der danach A präzise anspielt. A nimmt das Zuspiel um die Hütchen zur Seite mit und kommt neben der markierten Linie zum Torabschluss.
- Alle Spieler rücken einen Position weiter!

Variationen

- Mit Variation der Zuspiel-Distanzen
- Mit verschiedenen Kontaktbegrenzungen



Passfolge mit anschließendem 3 gegen 2

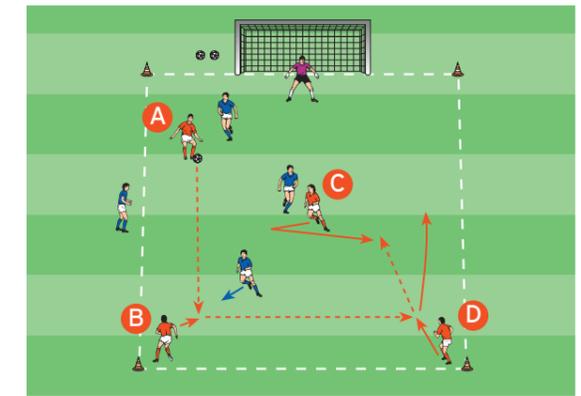
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler der Gruppe 1 (rot) agieren als Angreifer auf vorgegebenen Positionen - je 2 Spieler von Gruppe 2 sind als Verteidiger aktiv.
- Angreifer A dribbelt von der Grundlinie ins Feld - sein Gegenspieler folgt, attackiert aber nicht direkt.
- A passt präzise zu B, der direkt auf die Spitze C weiterleitet. Zusätzlich schaltet sich D aus dem Rückraum als weiterer Angreifer ein.
- Sobald C den Ball kontrolliert hat, stören die beiden Verteidiger aktiv: Bis auf Angreifer B (schaltet sich nicht mit ein) sollen die Angreifer im 3 gegen 2 zum Torabschluss kommen!



Passfolge mit anschließendem 4 gegen 3

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

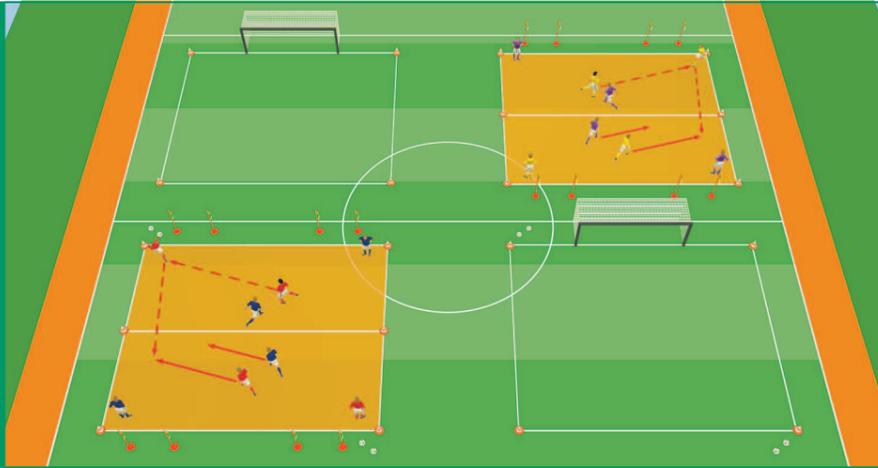
- Gleiche Organisation wie zuvor, zusätzlich postiert sich nun jedoch ein weiterer Verteidiger zentral vor dem Tor mit Torhüter.
- Angreifer A dribbelt von der Grundlinie ins Feld - sein Gegenspieler folgt, attackiert aber nicht direkt.
- Sobald A seinem Mitspieler B im Rückraum zugepasst hat, startet das freie Spiel auf das Tor.
- Nun schalten sich alle Angreifer mit ein, so dass ein 4 gegen 3 auf das Tor abläuft.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Grundlinie gegenüber. Die Angreifer wechseln nach jeder Aktion die Positionen.



TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

Trainingsorganisation
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

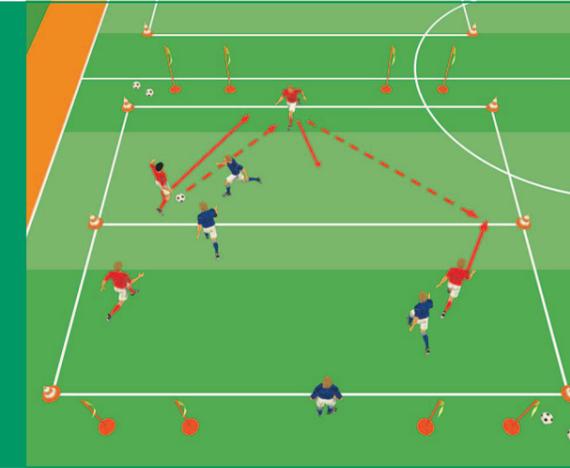
- Schwerpunkt: Kleine Spielformen mit Anspielpunkten bzw. Wechselspielern zum Schwerpunkt „Passen“
- Je zwei 4er-Gruppen auf einem der beiden Felder: die Gruppen nochmals je nach Spielform unterteilen!



MINI-SPIELFORMEN

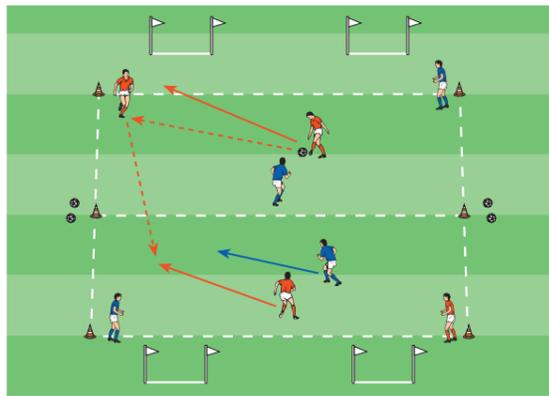
Ablauf in einem Feld

- Kleine Fußball-Spiele, in denen die Spieler in verschiedenen Team-Größen und bei variierenden Zielen sicher kombinieren müssen
- Ziele: sicheres Passen, Spielübersicht und -kreativität, schnelles Umschalten auf neue Situationen


Praktische Tipps

- Auf angemessene Belastungen und Spielzeiten achten - aktive Pausen einbauen!
- Möglichst gleich starke Paare und Teams gegeneinander spielen lassen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



2 gegen 2 und je 2 Auswechselspieler

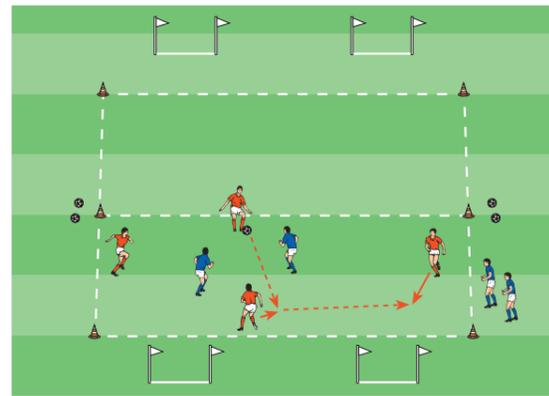
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je Team spielen zunächst 2 Spieler 2 gegen 2 im Feld, die beiden anderen postieren sich als Wechselspieler diagonal gegenüber in den Ecken.
- Aufgabe ist es, den Ball im 2 gegen 2 möglichst lange zu sichern: Wer einen seiner beiden Wechselspieler anspielt, tauscht mit diesem sofort Position und Aufgabe.
- 5 Zuspiele in Folge bringen 1 Punkt für das Team!
- Spielzeit: 2 bis 3 Minuten.
- Mögliche Erweiterung: Es sind nur flache Pässe (bis maximal Hüfthöhe) erlaubt. Andernfalls bekommt der Gegner den Ball!



4 gegen 2 - Spiel durch die Lücke

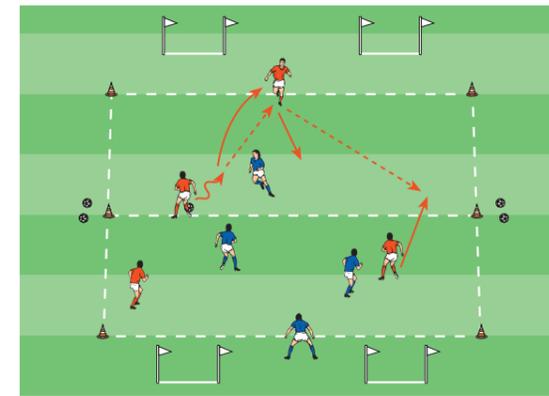
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Ablauf nur in einer Hälfte des markierten Feldes - von einer Gruppe spielen im Wechsel je 2 Spieler als Verteidiger im Feld.
- 4 gegen 2: 4 Angreifer spielen im Randbereich des Feldes gegen 2 Verteidiger in der Mitte.
- Die Angreifer („Außenspieler“) sollen den Ball durch ein präzises Zusammenspiel sichern!
- Nach je 30 Sekunden wechseln die beiden anderen Verteidiger in die Mitte - anschließender Positionen- und Aufgabenwechsel beider Teams!
- Welches Angreifer-Team hat weniger Ballverluste?
- Mit Kontaktbegrenzungen je nach Spielstärke!



3 gegen 3 zwischen 2 Anspielpunkten

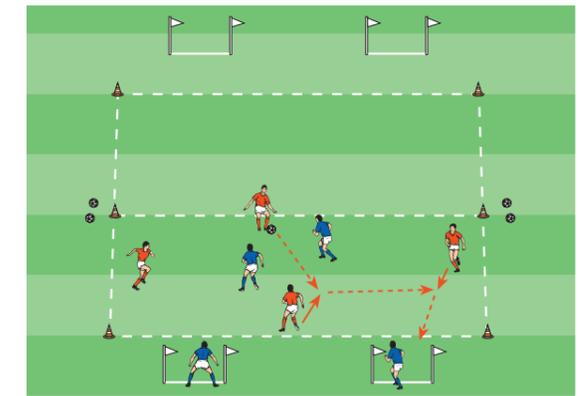
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je Team spielen 3 Spieler 3 gegen 3 im Feld, der 4. Spieler postiert sich als Anspielpunkt hinter je eine Grundlinie.
- Aufgabe für beide Teams ist es, im freien Spiel 3 gegen 3 möglichst häufig von Anspielpunkt zu Anspielpunkt zu kombinieren.
- Auf der Seite mit dem Mitspieler als Anspielpunkt tauschen beide direkt die Positionen und Aufgaben, auf der anderen Seite leitet der Anspielpunkt zu einem „Gegner“ im Feld weiter, bleibt aber auf seiner Position.
- Spielzeit: 4 Minuten.



4 gegen 2 + 2 auf je 2 Tore

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore des Gegners - Treffer sind wieder nur von innerhalb des Feldes möglich!
- Vom jeweils verteidigenden Team müssen jeweils 2 Spieler hinter die eigenen Tore zurück, wodurch sich die Angriffssituation 4 gegen 2 ergibt.
- Nach einem Torabschluss (erfolgreich oder nicht) oder Ballgewinn im Feld kommt es direkt zum Aufgabenwechsel.
- Die nun verteidigende Gruppe darf erst dann mit der Rückeroberung des Balles starten, wenn sich 2 Spieler hinter den eigenen Toren postiert haben!
- Spielzeit: 4 Minuten.



Muster-Trainingseinheit

Passen

TRAININGS-ORGANISATION

AUFWÄRMEN

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Technik-Schulung
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

Organisation - Aufgabe 1

- Die Gruppen postieren sich jeweils im Übungsraum - jedem Feld einen der beiden Torhüter zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

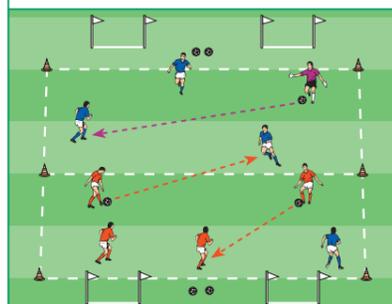
Organisation - Aufgabe 2

- Die Gruppen postieren sich jeweils im Übungsraum - jedem Feld einen der beiden Torhüter zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

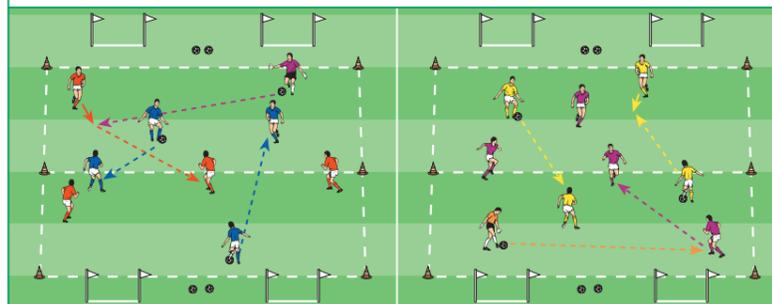
AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B



GRUPPEN A/B



Zuspiel-Aufgaben in der 9er-Gruppe mit 2 (3) Bällen
 Freies Zusammenspiel: Die beiden Gruppen (plus 1 Torhüter) passen sich im Feld aus dem Dribbeln flach und präzise zu.



Zuspiel-Aufgaben zu zweit bzw. Zuspiel-Aufgaben zu fünft
 Die Spieler der Gruppe 1 passen sich paarweise in der Bewegung zu - die Spieler der Gruppe 2 (plus der Torhüter) zu fünft mit 2 Bällen!

GRUPPEN C/D

AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Grundablauf/Variationen

- Freies Zusammenspiel: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wiederum weiterleiten.
- Jedes 2. Zuspiel direkt weiterleiten.
- Mit zusätzlichen Aufgaben nach jedem Abspiel wie z.B. kurze Antritte, Hocke, Lauf-ABC über kurze Strecken.
- Auf ein Signal des Trainers alle Aktionen in höchstem Tempo zeigen, bis der Trainer ein 2. Signal gibt.

AUFGABE 2

- Gruppe 1: Zuspiel-Aufgaben zu zweit**
 - Freies Zusammenspiel: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen.
 - Präzise Zuspiele mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte pro Aktion
- Gruppe 2: Zuspiel-Aufgaben zu fünft**
 - Freies Zusammenspiel mit 2 Bällen zur gleichen Zeit!
 - Ball 1 immer direkt auf einen Mitspieler passen, Ball 2 in den Lauf.
 - Ball 1 immer direkt passen, mit Ball 2 frei und sicher kombinieren!

Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spielfeld:** Markierter Raum von etwa 20 x 25 Metern mit jeweils 2 Stangentoren hinter jeder Grundlinie
 - **Übungsfeld:** Eine freie Fläche vor einem Tor mit Torhüter - zusätzlich bei einigen Aufgaben Positionshütchen aufstellen

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Mit variantenreichen Zuspiel-Aufgaben die Technik schulen!



Bei allen Aufgaben stets auf Beidfüßigkeit achten!

- Bereits den ersten Teil des Trainings zur Technik-Schulung (hier das präzise Passen) verwenden!
- Viele Ballkontakte in kürzester Zeit wirken sich positiv auf die Ballsicherheit aus!
- Bei allen Übungen die Beidfüßigkeit berücksichtigen!

- Bei der Schulung des Passens durch einfache Übungsformen taktische Prinzipien eines richtigen Freilaufens bzw. einer abgestimmten Raumaufteilung vermitteln!
- Stets auf korrekte Bewegungsabläufe achten! Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!



Um unter Gegnerdruck und in engen Spielräumen erfolgreich kombinieren zu können, müssen junge Spielerinnen und Spieler präzise und in der Schärfe angemessene Pässe spielen können. Das sichere Passen ist deshalb ein zentrales Trainingsziel. In dieser Trainingseinheit lernen die Talente durch altersgemäße Spiel- und Übungsformen das situationsgemäße Anwenden des Passens.



AUFBAU DES HAUPTTEILS

METHODISCHE BAUSTEINE

AUFGABE 1 Basis-Spielform 4 gegen 2 + 2 auf je 2 kleine Tore	AUFGABE 2 Einfache bis komplexe Übungsformen Kombination mit Tor-schuss I	AUFGABE 3 Basis-Spielform 4 gegen 3 + 1 auf je 2 kleine Tore	AUFGABE 4 Einfache bis komplexe Übungsformen Kombination mit Tor-schuss II
--	---	--	--

HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

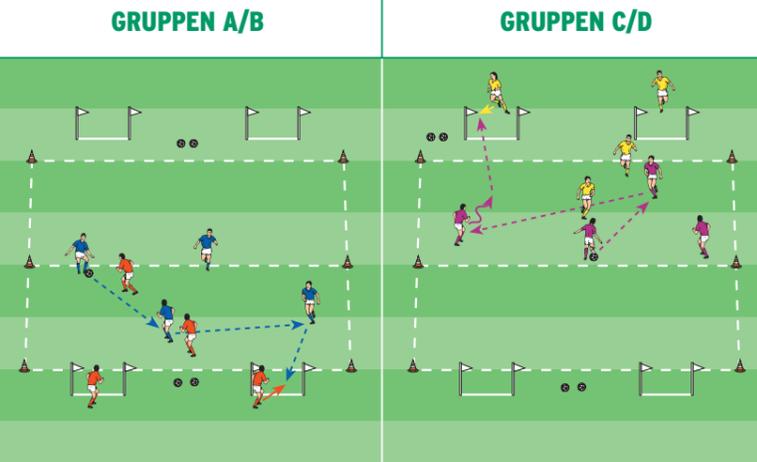
- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sichere, präzise und flache Zuspiele“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung des präzisen Passens in einer komplexen Zuspil-Übung mit Torabschluss
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

Organisation - Aufgabe 1

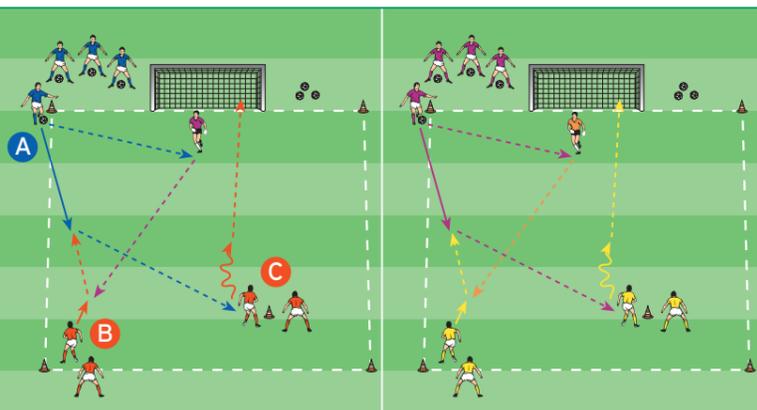
- Jedem Team eine Seitenlinie bzw. 2 Tore zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

Organisation - Aufgabe 2

- Die Spieler beider Teams auf vorgegebene Positionen vor dem Tor mit Torhüter verteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!



4 gegen 2 + 2 auf je 2 kleine Tore
 Vom jeweils verteidigenden Team müssen jeweils 2 Spieler hinter die eigene Grundlinie, um hinter den Toren zu warten.



Kombination mit Torabschluss I
 Die Spieler passen sich aus vorgegebenen Positionen und mit fester Zuspil-Folge bis zu einem Torabschluss zu.



Ziele/Schwerpunkte

- Beidfüßiges Passen in allen Variationen!
- Druckvolle, genau getimte, zielgenaue Flachpässe - auch in den Lauf
- Präzise flache Zuspiele
 - mit liegenden Bällen
 - aus dem Dribbling
 - in höchstem Tempo
 - situationsorientiert

Korrekturen

- Vor allem der Innenseitstoß ermöglicht es Dir, präzise zu passen. Denn hierbei spielst Du den Ball mit der größten Trefffläche am Fuß!
- Der Standfuß befindet sich dabei knapp neben dem Ball, die Fußspitze zeigt zum Ziel!
- Im Moment, in dem Du den Ball triffst, sollte Dein Spielfuß im Vergleich zum Standfuß um 90 Grad nach außen rotiert sein!
- Hole mit dem Spielbein zum Innenseitstoß Schwung! Nach dem Treffen des Balles schwingt es nach!

Trainingshinweise

- Anforderungen und Dynamik der Zuspil-Übungen schrittweise steigern - vor allem zum Ende der Technik-Aufgaben Tempowechsel und -aktionen fordern!
- Neue Aufgaben kurz und prägnant erklären!
- Bei Spielformen durch die Spielziele, Gruppengrößen, Zusatzregeln das „Passen“ als Schwerpunkt provozieren!
- Bei allen Aufgaben die Beidfüßigkeit bedenken!
- Die Talente bei allen Lernprozessen aktiv einbinden!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Grundablauf der Basis-Spielform

- Die jeweiligen Angreifer spielen im 4 gegen 2 + 2 auf die beiden Stangentore des Gegners.
- Aufgabe ist es, durch ein in Breite und Tiefe angelegtes, sicheres Kombinationspiel Tormöglichkeiten vorzubereiten.
- Nach einem Torabschluss oder Ballgewinn im Feld darf die zuvor verteidigende Mannschaft im 4 gegen 2 + 2 einen Angriff auf die Tore gegenüber starten.
- Ansonsten gibt es einen Freistoß für das andere Team.



Beim Passen auch Prinzipien für das Freilaufen vermitteln!

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!

AUFGABE 2

Ablauf der Pass-Übung mit Abschluss

- Spieler a passt von der Seite zum Torhüter vor das Tor.
- Der Torhüter nimmt das Zuspil kurz nach vorne mit und passt diagonal zu Spieler B im Rückraum.
- Spieler B lässt zu A prallen, der sich von der Torlinie ins Feld bewegt.
- Spieler A passt schließlich diagonal zu Spieler C zentral vor das Tor, der nach kurzer Ballkontrolle auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter!



Von Vorteil: Die Innenseite bietet die größte Trefffläche!

- Mit einem Wechsel von recht belastungsintensiven Spiel- und „leichteren“ Übungsphasen lässt sich die Belastung steuern!
- Auf präzise, in der Schärfe angemessene Zuspiele zur Torabschlussvorbereitung achten!
- Von beiden Seiten üben lassen, um die Beidfüßigkeit zu berücksichtigen und zu schulen!



HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sichere, präzise und flache Zuspiele“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung des präzisen Passens in einer komplexen Zuspiel-Übung mit Torabschluss

- Fördern von Spielfreude und -kreativität

Organisation - Aufgabe 1

- Jedem Team eine Seitenlinie bzw. 2 Tore zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

Organisation - Aufgabe 2

- Die Spieler beider Teams auf vorgegebene Positionen vor dem Tor mit Torhüter verteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

GRUPPEN A/B	GRUPPEN C/D
<p>4 gegen 3 + 1 auf je 2 kleine Tore Vom jeweils verteidigenden Team muss jeweils 1 Spieler hinter die eigene Grundlinie und kann dort die beiden Tore verstellen!</p>	
<p>Kombination mit Torabschluss II Die Spieler passen sich aus vorgegebenen Positionen und mit fester Zuspiel-Folge bis zu einem Torabschluss zu.</p>	

ABSCHLUSS

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem der beiden Felder mit unterschiedlichen Aufgaben
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben

GRUPPEN A/B	GRUPPEN C/D
<p>4 gegen 4-Turnier Zum Abschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.</p>	



AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf der Basis-Spielform

- Die jeweiligen Angreifer spielen nun im 4 gegen 3 + 1 auf die beiden Stangentore, die der pausierende Spieler des Gegners verstellt.
- Aufgabe ist es wieder, durch ein sicheres Kombinieren Tore vorzubereiten - dabei sind der Gegnerdruck und somit die Anforderungen an das Zusammenspiel gegenüber der ersten Spielphase höher!
- Nach einem Torabschluss oder Ballgewinn im Feld wechseln die Aufgaben.
- Ansonsten: Freistoß für den Gegner!

AUFGABE 4

Ablauf der Pass-Übung mit Abschluss

- Spieler a dribbelt kurz an und spielt einen Doppelpass mit Spieler B, der sich kurz aus dem Angriffszentrum heraus anbietet.
- A passt anschließend diagonal zu Spieler C im Rückraum.
- Spieler C leitet zu B ins Angriffszentrum weiter, der sich nach seinem Doppelpass dem Mitspieler im Rückraum zuwendet.
- Spieler B nimmt das Zuspiel kurz durch ein kleines Tor schräg nach vorne mit und schießt auf das Tor.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Kleine Variationen der Spiel-Aufgaben sorgen für Impulse!

- Ein systematischer Wechsel von Spielen und Üben sichert optimale Lernerfolge!
- In kleinen Spielen lernen die Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Bereits durch kleine Variationen der Spiel-aufgabe für neue Impulse sorgen!



Mit präzisen Passfolgen die Torabschlüsse vorbereiten!

- Pass-Übungen häufig mit Torschüssen als Anschlussaktion verknüpfen!
- Auf präzise, in der Schärfe angemessene Zuspiele zur Torschussvorbereitung achten!
- Von beiden Seiten üben lassen, um die Beidfüßigkeit zu berücksichtigen und zu schulen!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf des Turniers mit Variationen des 4 gegen 4

- **Feld 1:** 4 gegen 4 - Pass aus dem Feld durch ein kleines Tor des Gegners = 1 Punkt.
- **Feld 2:** 4 gegen 4 - Dribbling durch ein Tor des Gegners auf der Grundlinie = 1 Punkt.
- **Turnier-Runde 1:**
Feld 1: Team A - Team B
Feld 2: Team C - Team D
- **Turnier-Runde 2:**
Feld 1: Team A - Team C
Feld 2: Team B - Team D
- **Turnier-Runde 3:**
Feld 1: Team A - Team D
Feld 2: Team B - Team C

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Ein kleines Turnier fördert nochmals die Spielfreude!

- Nur Zuspiele unter Kniehöhe erlauben - ansonsten Freistoß für den Gegner!
- Die Spiel-Aufgaben des Abschlussturniers betonen nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Vorrangig frei spielen lassen!