

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
01	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Koordinationsschiilung 	ca. 5 – 10 Minuten

Übungsablauf:

Der Ball wird vom Üben den in der Fortbewegung abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss kurz nach vorne zu einem imaginären Partner gespielt.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschtung ▪ Koordinationsschtung 	ca. 10 Minuten

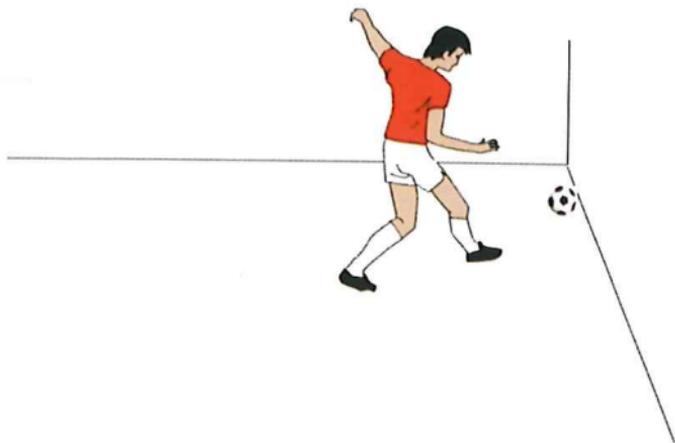
Übungsablauf:

Die Spieler passen in einer Ecke abwechselnd links und rechts gegen die Wand.

Trainingshilfen:

- Ball, Wand

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung 	ca. 10 Minuten

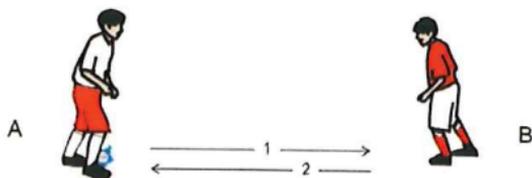
Übungsablauf:

Spieler A passt zu Spieler B. Spieler B stoppt den Ball und passt zurück. Stoppen und passen werden abwechselnd rechts und links durchgeführt. Die Übung wird solange durchgeführt, bis die Spieler die Technik mindestens in der Grobform können.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Doppelpassspiel 	ca. 10 Minuten

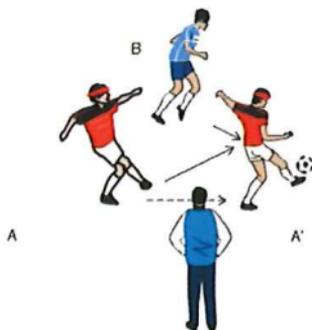
Übungsablauf:

Zwei Spieler führen in der langsamen Fortbewegung Doppelpässe aus. Die Übung wird solange durchgeführt, bis die Spieler die Technik mindestens in der Grobform können.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung 	ca. 5 – 10 Minuten

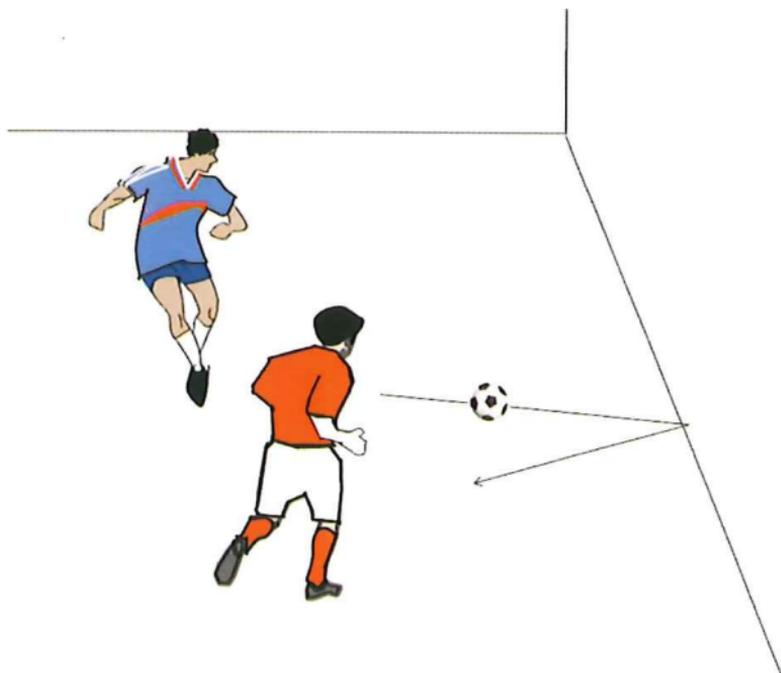
Übungsablauf:

Die Spieler passen den Ball zu zweit gegen die Wand.

Trainingshilfen:

- Ball, Wand

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Spiel 	ca. 10 Minuten

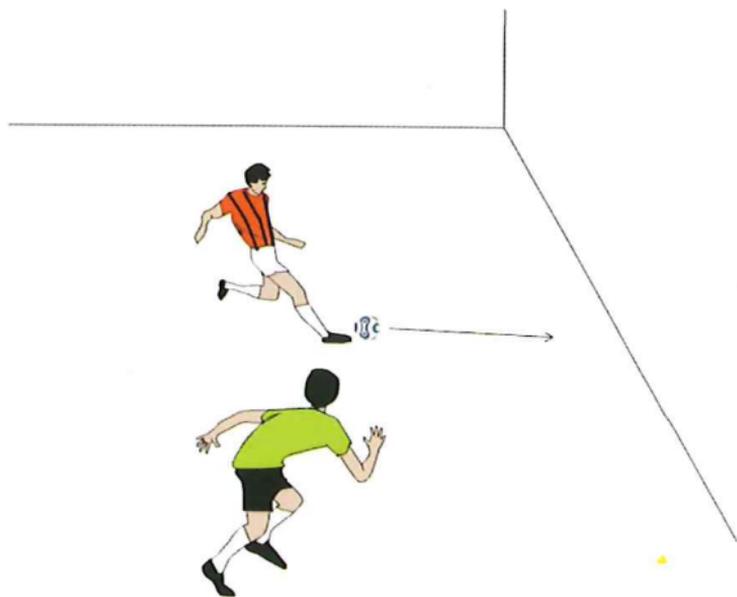
Übungsablauf:

Die Spieler spielen "Fußballsquash" gegen die Wand.

Trainingshilfen:

- Ball, Wand

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Doppelpassspiel 	ca. 10 Minuten

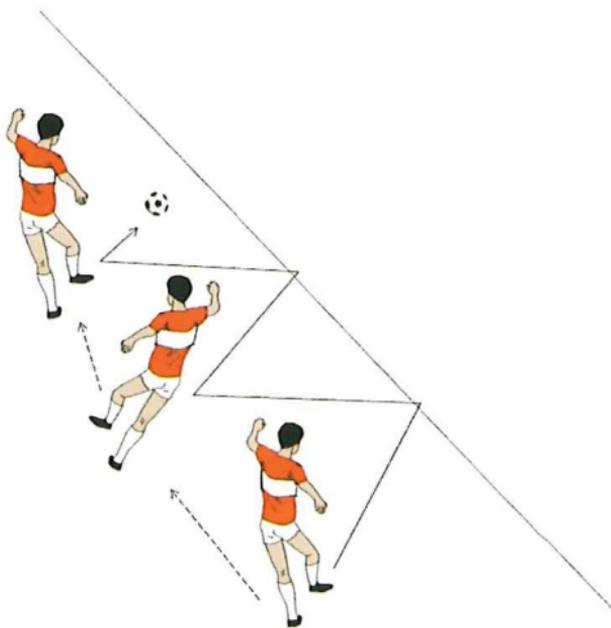
Übungsablauf:

Die Spieler spielen abwechselnd links und rechts Doppelpässe gegen die Wand.

Trainingshilfen:

- Ball, Wand

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung 	ca. 10 Minuten

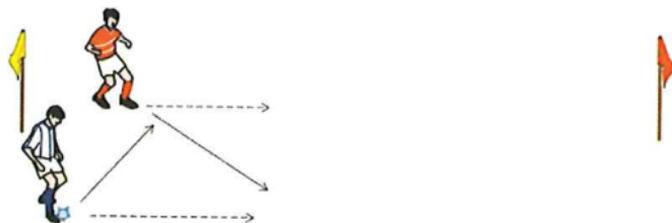
Übungsablauf:

Zwei Spieler sollen eine Strecke mit einer bestimmten Anzahl von Pässen zurücklegen. Die Streckenlänge, die Anzahl der Pässe und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> kurze, schnelle Pässe 	ca. 10 Minuten

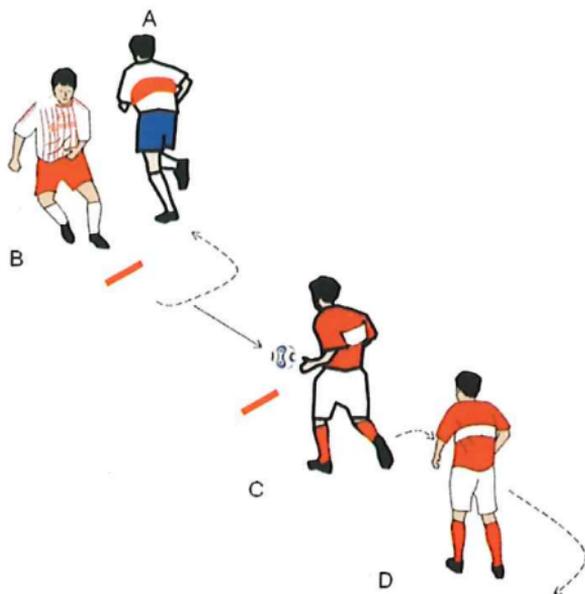
Übungsablauf:

Zwei Gruppen mit mindestens je zwei Spielern stehen sich gegenüber und führen kurze, schnelle Pässe aus. Nach dem Pass stellen sich die Spieler hinter der eigenen Gruppe an.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmung ▪ Spiel 	ca. 10 Minuten

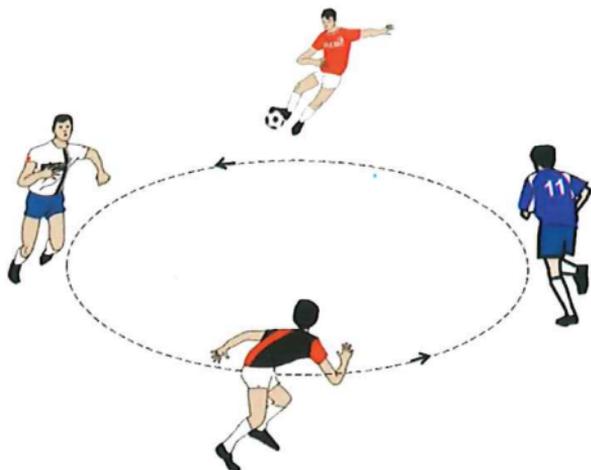
Übungsablauf:

Vier oder mehr Spieler bilden einen Kreis und laufen gegen den Uhrzeigersinn. Die Pässe werden direkt und flach gespielt.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmung ▪ Spiel 	ca. 10 Minuten

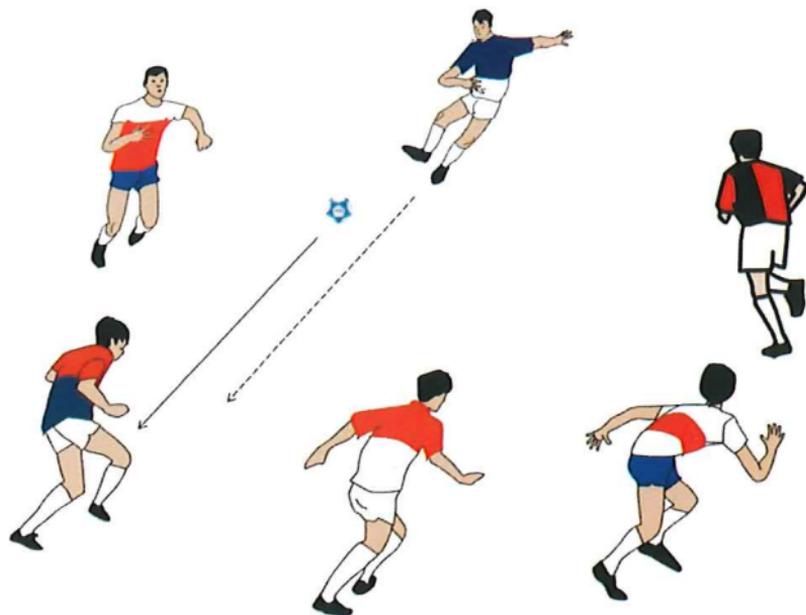
Übungsablauf:

Fünf oder mehr Spieler bilden einen Kreis und laufen gegen den Uhrzeigersinn. Der Spieler, der den Ball führt, ruft bevor er den Pass macht, den Namen des Spielers, der den Ball bekommen soll, folgt seinem Pass und übernimmt die Position des Passempfängers.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Koordinationsschiilung 	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Die Spieler führen den Ball im Slalomlauf durch die Fähnchen. Der Abstand zwischen den Fähnchen darf nicht zu klein sein. Der Ball wird abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss geführt.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Aufwärmung 	ca. 10 Minuten

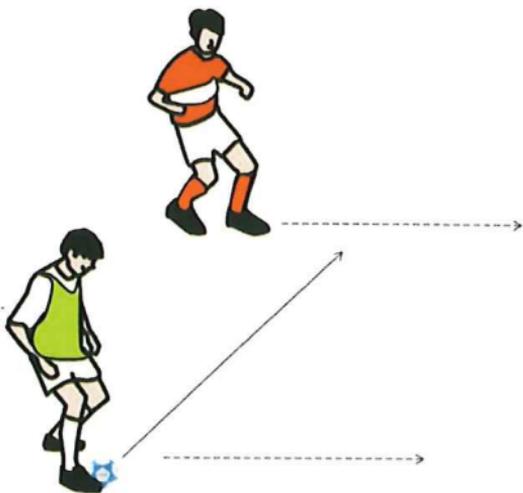
Übungsablauf:

Zwei Spieler laufen langsam nebeneinander und passen sich den Ball flach und direkt zu. Das Tempo wird erst erhöht, wenn die Technik besser wird.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Koordinationsschiilung 	ca. 10 Minuten

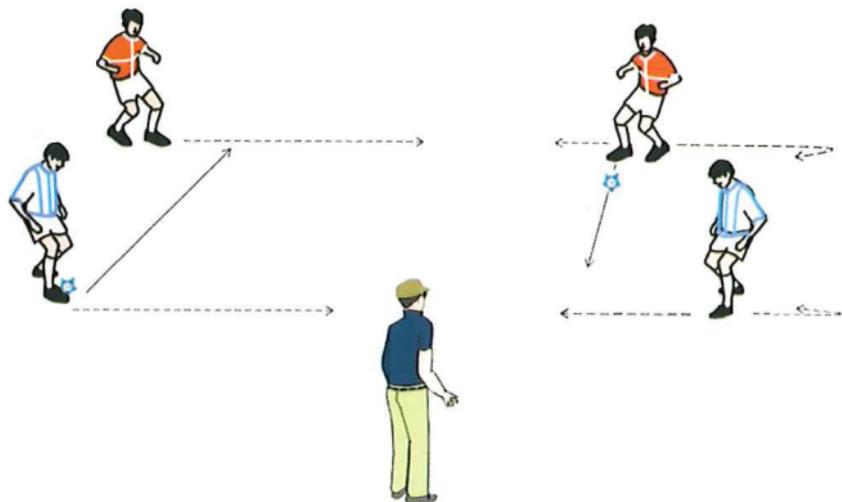
Übungsablauf:

Zwei Spieler laufen langsam nebeneinander und passen sich den Ball flach und direkt zu. Nach einem Kommando vom Trainer, drehen sich beide um 180° und üben in die entgegengesetzte Richtung weiter.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschtung ▪ Koordinationsschtung 	ca. 15 Minuten

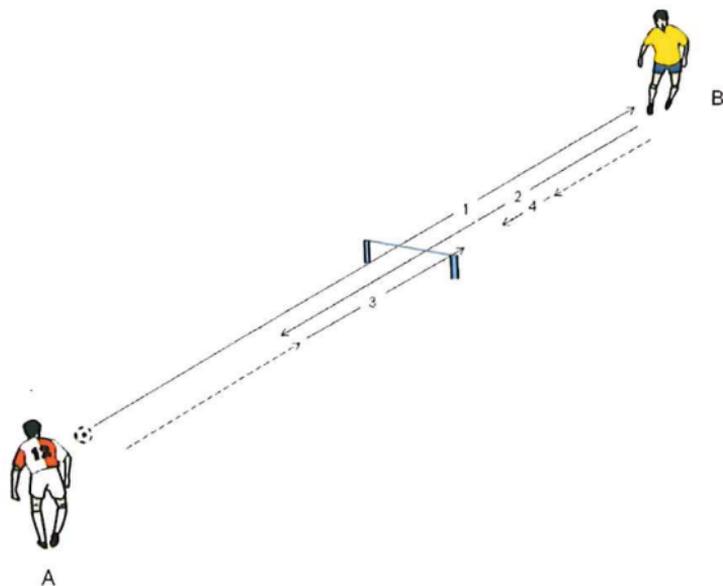
Übungsablauf:

Die Spieler A und B stehen sich in etwa 12 m Entfernung gegenüber. Spieler A passt zu Spieler B und läuft nach vorne. Spieler B spielt zurück und läuft ebenfalls nach vorne. Spieler A und B passen zurück und laufen zur Anfangsposition zurück. Folgende Übungen können durchgeführt werden: a) annehmen und dann passen oder b) direkt passen. Die Übung kann gesteigert werden, indem die Pässe durch ein kleines Tor gemacht werden. Die Torgröße und das Tempo sind dabei vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, kleines Tor

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Koordinationsschiilung 	ca. 10 Minuten

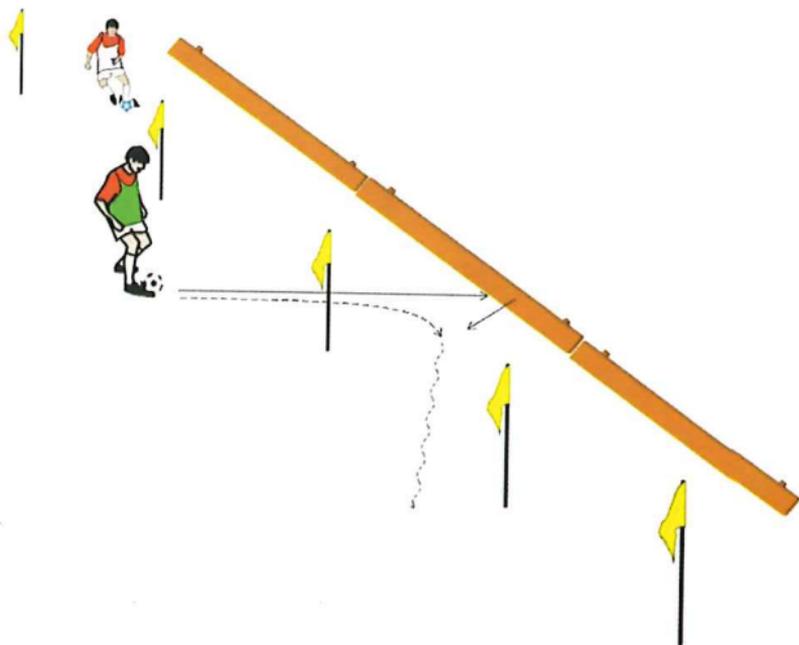
Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Slalom um die Fähnchen. Der Abstand zwischen den Fähnchen darf nicht zu klein sein. Auf der einen Seite werden Langbänke mit der Sitzfläche zu den Fähnchen gelegt. Nach jedem Hindernis wird der Ball gegen die Bank gespielt und wieder angenommen.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen, Langbänke

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Spiel 	ca. 10 Minuten

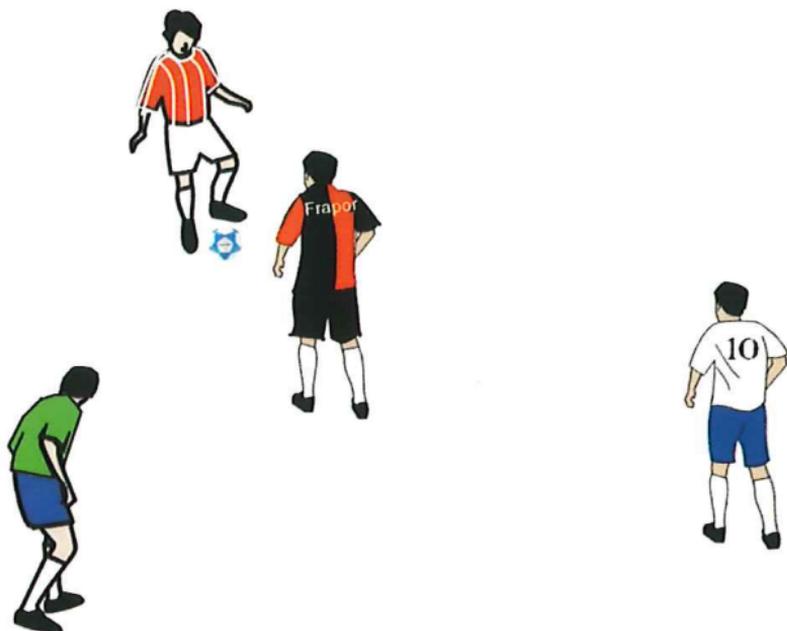
Übungsablauf:

Mindestens 3 Spieler bilden einen Kreis und ein weiterer Spieler steht in der Mitte des Kreises. Die Spieler im Kreis passen sich den Ball zu und der Spieler in der Mitte versucht die Pässe zu verhindern. Wenn er den Ball berührt, tauscht er die Position mit demjenigen, der den Pass gemacht hat.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Fussball Kurzpassspiel	▪ Technikschiilung	ca. 10 Minuten

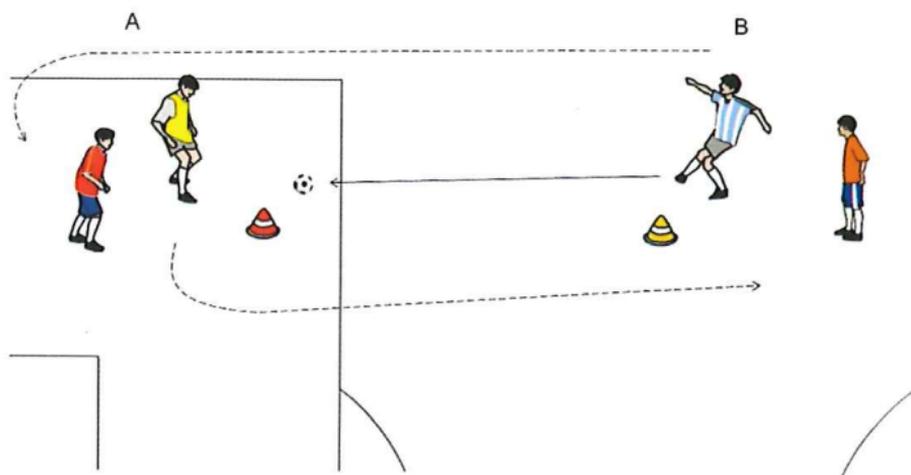
Übungsablauf:

Es werden 2 Gruppen gebildet, die sich mit 4 m Abstand gegenüber stehen. Der erste Spieler von Gruppe B spielt den Ball flach zum ersten Spieler von Gruppe A, folgt seinem Pass und stellt sich hinter Gruppe A an usw.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung 	ca. 10 Minuten

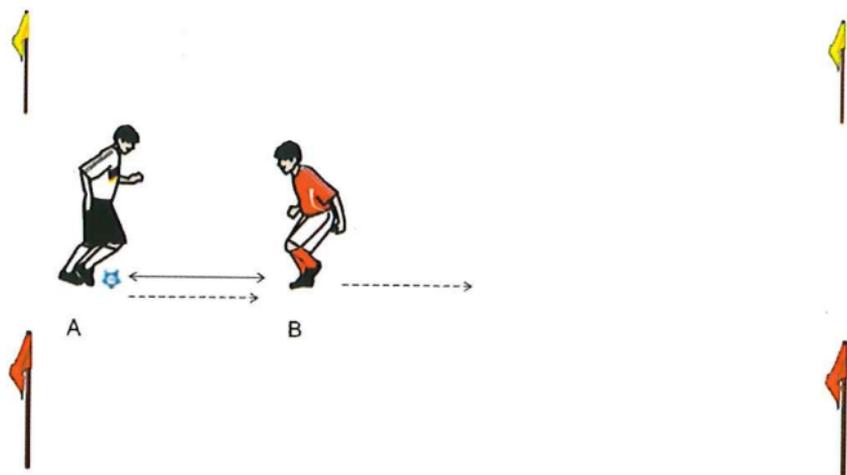
Übungsablauf:

Die Spieler A und B stehen sich gegenüber in etwa 4 m Entfernung. Der Ball wird hin und her gepasst. Spieler A bewegt sich vorwärts und Spieler B bewegt sich rückwärts. Nachdem die festgelegte Strecke zurückgelegt wurde, wird die Richtung der Spieler gewechselt.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Spieler A und B sind Zuspieler und haben je einen Ball. Spieler C pendelt zwischen 2 Markierungshütchen, wo er die Bälle, die er von den Zuspielern bekommt, zurückspielt. Die Anzahl der Pässe und das Tempo sind vom Können der Übenden abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

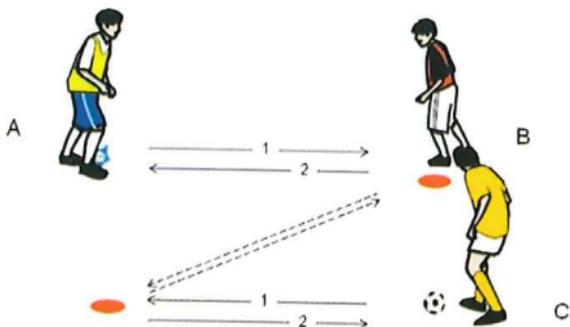
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck. Spieler A und C haben je einen Ball. Spieler B läuft zwischen zwei Gummimarkierungen, wo er Pässe von den Spielern A und C bekommt und zurückspielt. Die Anzahl der Pässe und das Tempo sind vom Können der Übenden abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Doppelpassspiel 	ca. 10 Minuten

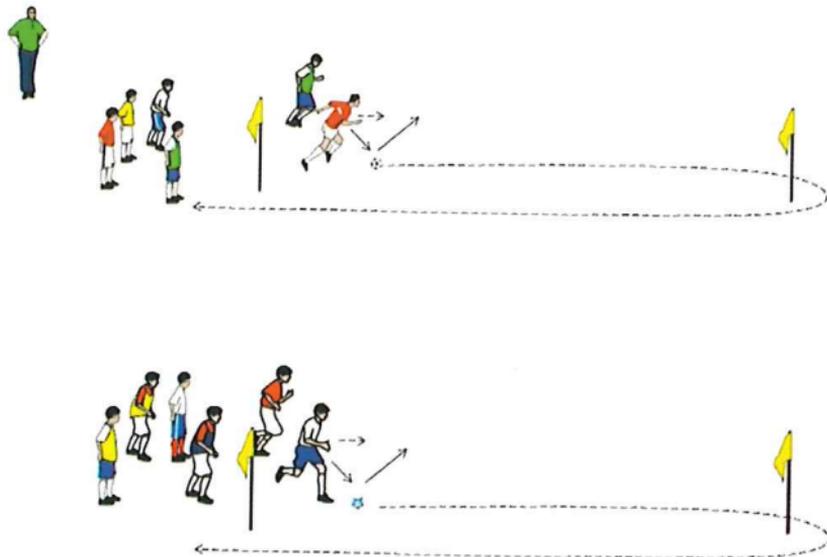
Übungsablauf:

Zwei Spieler führen in der langsamen Fortbewegung Doppelpässe aus. Es wird um zwei 2 Fähnchen geübt. Die Übung ist auch als Wettkampf geeignet.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Koordinationsschiilung 	ca. 15 Minuten

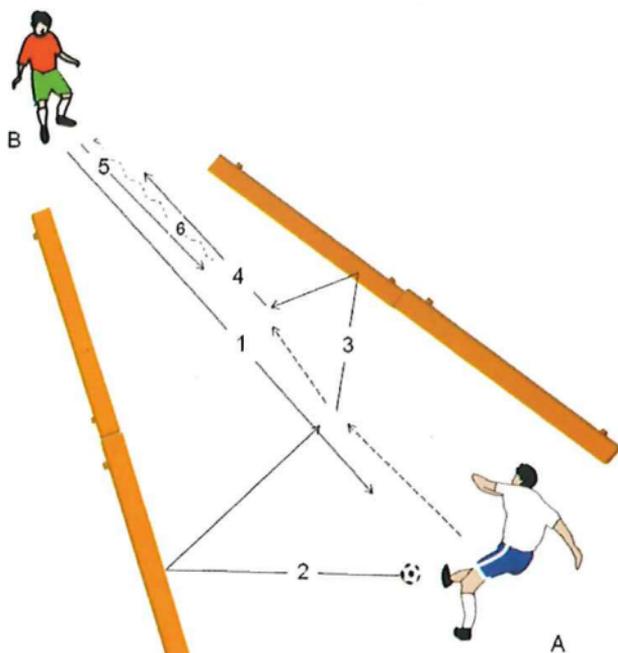
Übungsablauf:

Spieler B passt zu Spieler A. Spieler A passt gegen beide Langbänke, dann zu Spieler B und Spieler B passt wieder zurück. Spieler A dribbelt zu Spieler B und tauscht mit ihm die Position. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Langbänke

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikschiilung ▪ Koordinationsschiilung 	ca. 10 Minuten

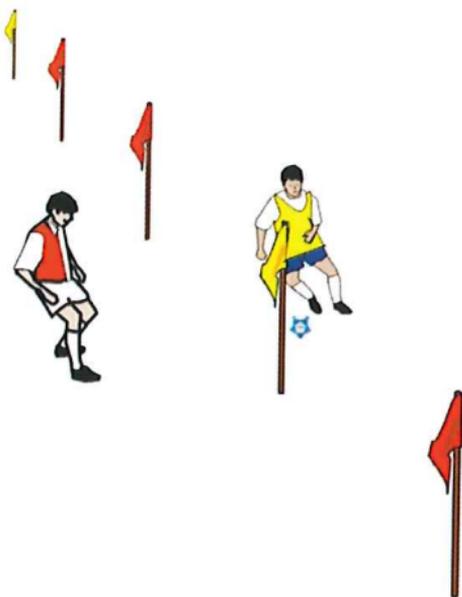
Übungsablauf:

Die Spieler passen und laufen gleichzeitig Slalom zu zweit durch die Fähnchen. Die Fähnchen sollten nicht zu eng gestellt werden.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hindernisparcours ▪ Ausdauer 	ca. 15 Minuten

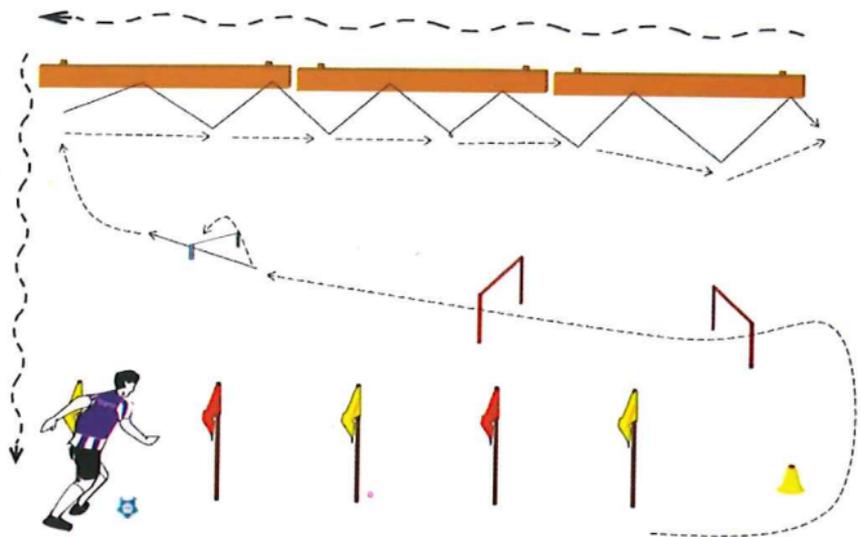
Übungsablauf:

Die Spieler müssen verschiedene Hindernisparcours bewältigen. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Langbänke, kleine Tore, Fähnchen, Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

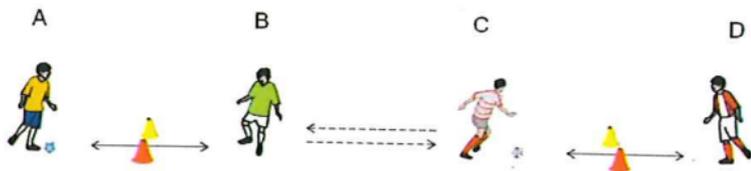
Übungsablauf:

Die Spieler A und B stehen sich gegenüber. Spieler C und D stehen sich ebenfalls gegenüber. Alle vier Spieler stehen auf einer Linie. Spieler A und C passen jeweils zu Spieler B und D. Spieler B und D passen zurück und tauschen den Platz.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung Ausdauer 	ca. 10 Minuten

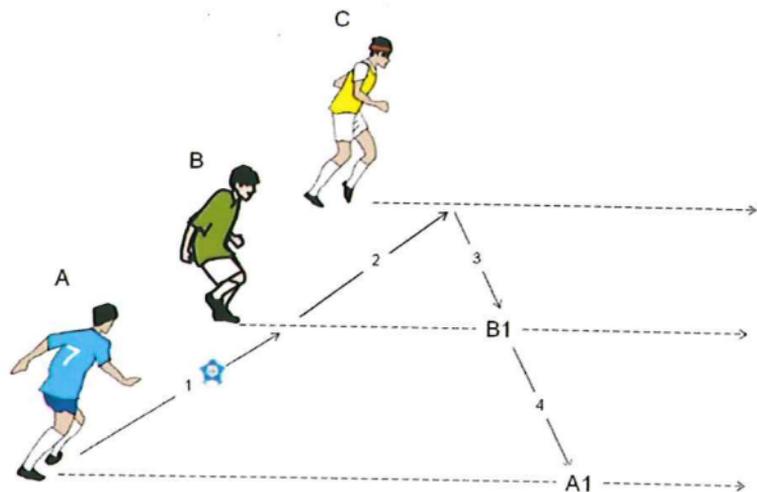
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C laufen parallel und gestaffelt. Spieler A passt zu Spieler B, Spieler B passt zu Spieler C, Spieler C passt zu Spieler B, Spieler B passt zu Spieler A usw. Die Streckenlänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung Ausdauer 	ca. 10 Minuten

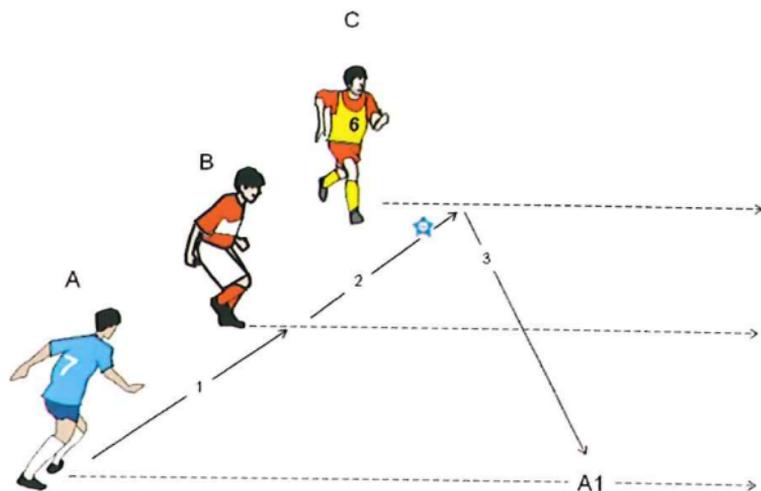
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C laufen parallel. Spieler A spielt zu Spieler B, Spieler B spielt zu Spieler C, Spieler C spielt zu Spieler A usw. Die Streckenlänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung Ausdauer 	ca. 10 Minuten

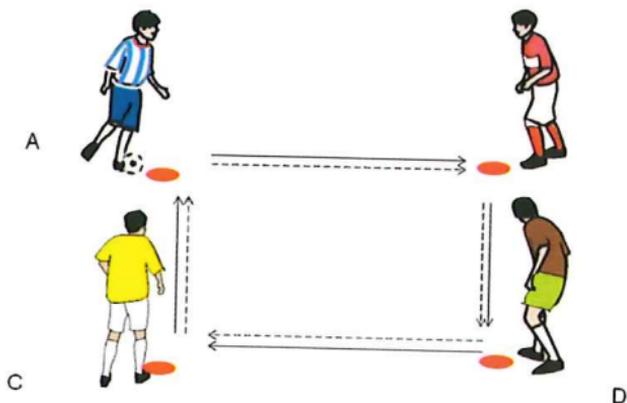
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D bilden ein Viereck. Sie passen sich den Ball von Ecke zu Ecke im Uhrzeigersinn zu und wechseln dann die Plätze ebenfalls im Uhrzeigersinn.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung Ausdauer 	ca. 10 Minuten

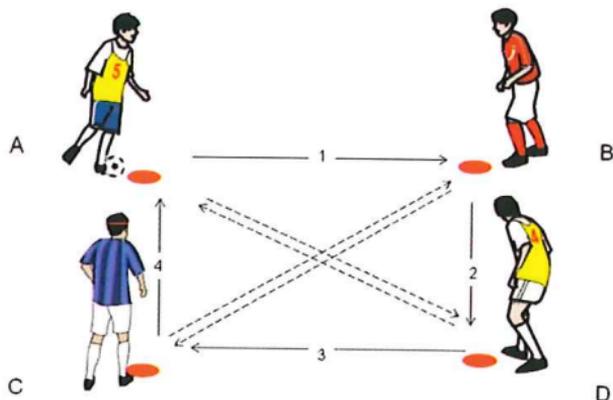
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D bilden ein Viereck. Sie passen sich den Ball von Ecke zu Ecke im Uhrzeigersinn zu und wechseln diagonal den Platz.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Doppelpassspiel 	ca. 10 Minuten

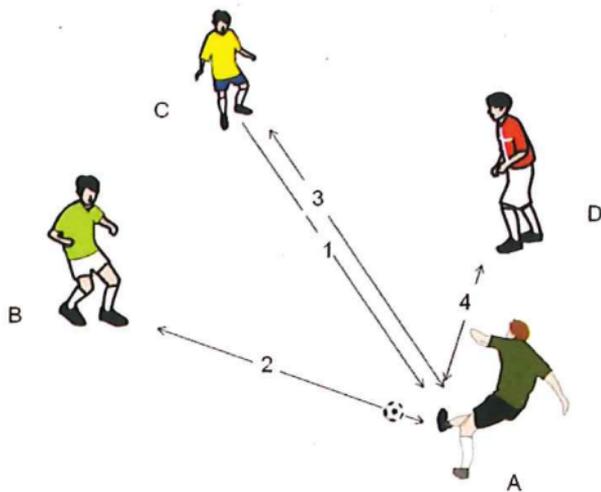
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D bilden ein Viereck. Spieler C passt zu Spieler A und dieser führt mit jedem der anderen Spieler einen Doppelpass aus.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fußball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung Techniktraining 	ca. 10 Minuten

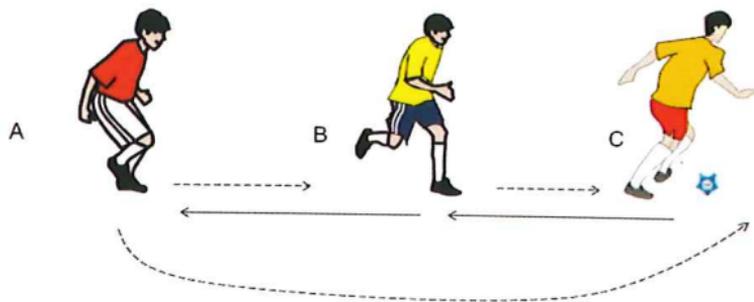
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C laufen langsam hintereinander. Spieler C führt den Ball und passt zurück zu Spieler B. Dieser passt zurück zu Spieler A, der an der Gruppe vorbeidribbelt und sich vor Spieler C stellt usw. Die Streckenlänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

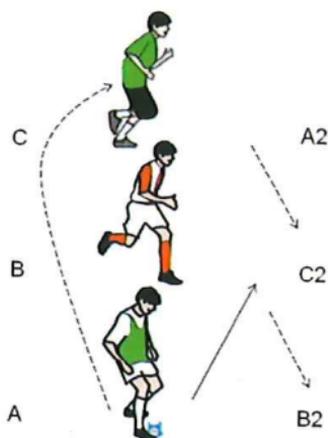
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C laufen langsam nebeneinander. Spieler A passt zu Spieler B und läuft hinter Spieler B und C. Spieler B spielt zu Spieler C usw. Die Streckenlänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel ▪ Koordinationsschulung 	ca. 10 Minuten

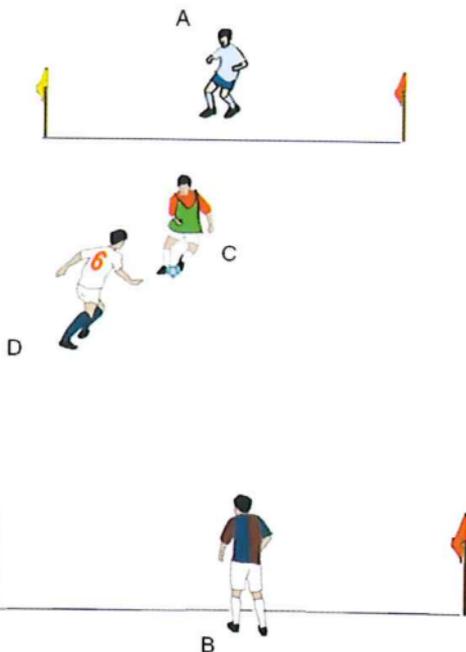
Übungsablauf:

Die Spieler A und B stehen jeweils hinter einer Grundlinie. Spieler A spielt zu Spieler C, der den Ball weiter zu Spieler B führen soll. Folgende Übungen können durchgeführt werden: a) der Spieler ohne Ball läuft mit, versucht aber nicht aktiv den Spieler mit dem Ball zu stören oder b) der Spieler ohne Ball versucht den Ball zu übernehmen.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung 	ca. 10 Minuten

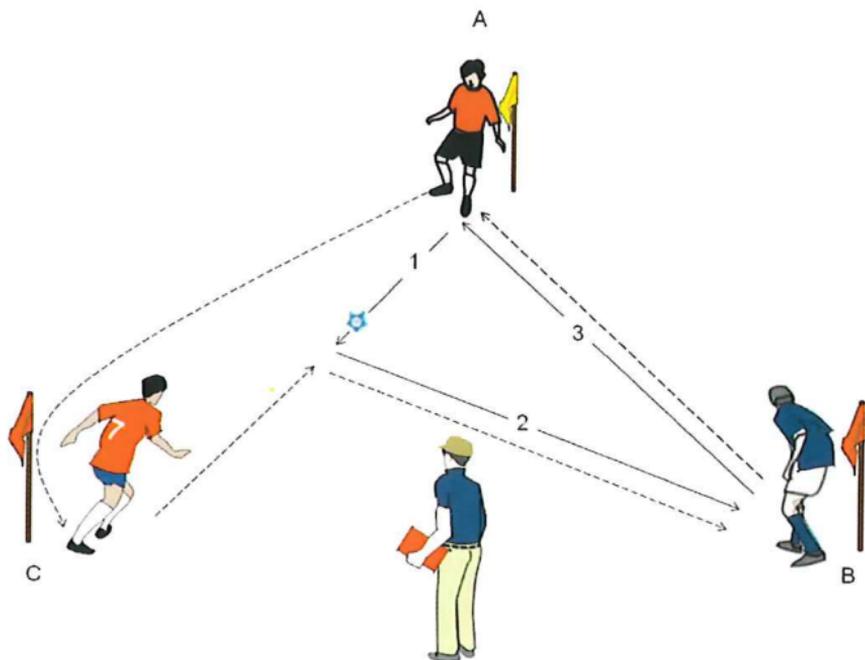
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck. Spieler A passt zu Spieler C. Dieser läuft dem Ball entgegen und passt zu Spieler B, der wiederum zu Spieler A passt. Die Spieler folgen immer ihren Pass und übernehmen die nächste Position.

Trainingshilfen:

- Ball, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Kurzpassspiel	▪ Koordinationsschulung	ca. 10 Minuten

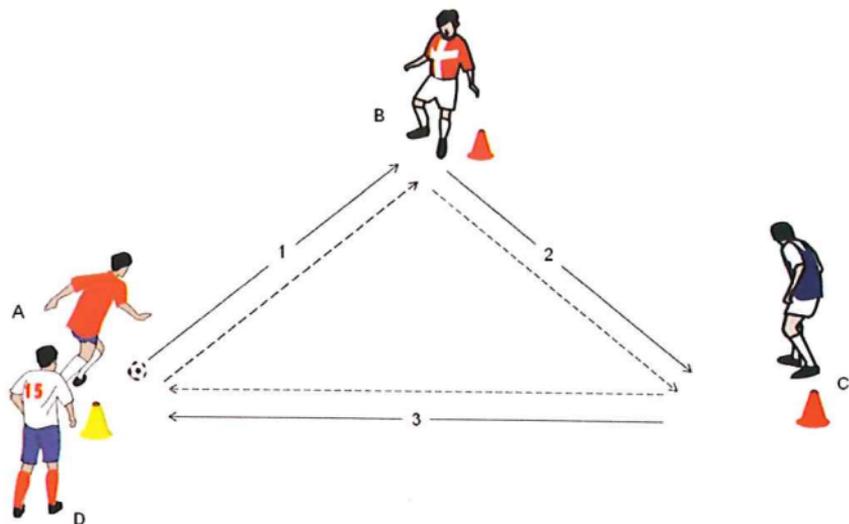
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck. Der Ball wird von Ecke zu Ecke im Uhrzeigersinn gepasst. Die Spieler wechseln die Positionen, indem sie ihren Pass folgen. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

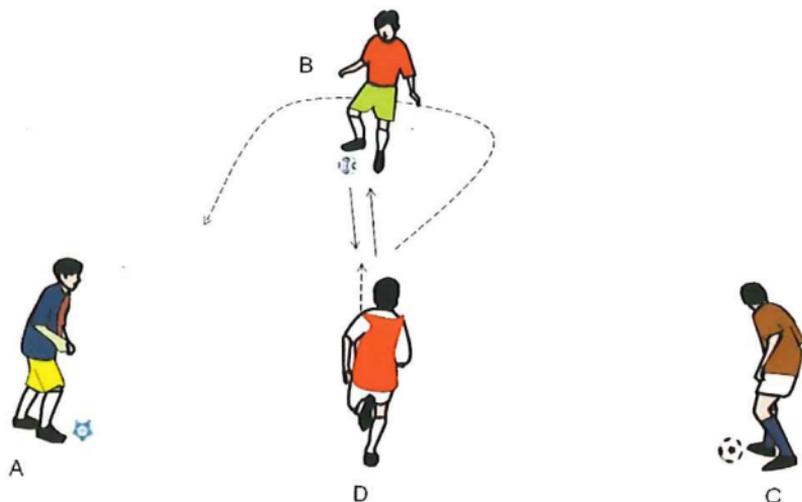
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck und haben je einen Ball. Spieler D, der zwischen Spieler A und C steht, läuft zu Spieler B, der zu ihm passt. Spieler D passt zurück, läuft um Spieler B herum und läuft weiter zu Spieler A, wo die gleiche Aktion stattfindet usw. Anschließend drehen alle Spieler einen Platz weiter im Uhrzeigersinn. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

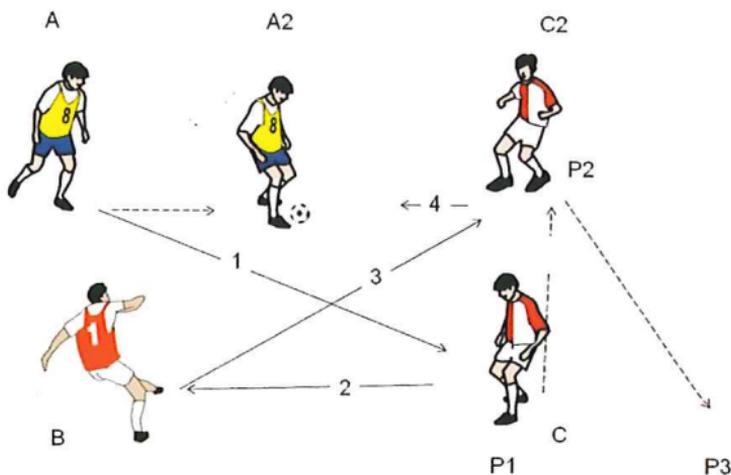
Übungsablauf:

Die 3 Spieler A, B und C üben das Passen in der Fortbewegung. Spieler A passt diagonal zu Spieler C in Position 1. Spieler C passt zurück zu Spieler B und läuft schräg vorwärts zu Position 2. Er bekommt einen Pass von Spieler B, spielt den Ball zurück zu Spieler A und läuft vorwärts zu Position 3, wo er den nächsten Pass von Spieler A bekommen wird. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Koordinationsschulung 	ca. 10 Minuten

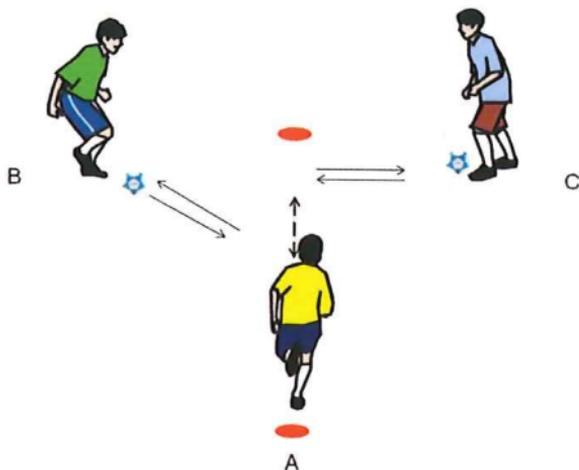
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck. Zwischen Spieler A und B liegt eine flache Gummimarkierung. Spieler A läuft Richtung Markierung und bekommt Pässe von Spieler B und C, die er zurückspielt. Spieler A läuft dann zur Ausgangsstellung zurück usw. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpassspiel ▪ Ausdauer 	ca. 10 Minuten

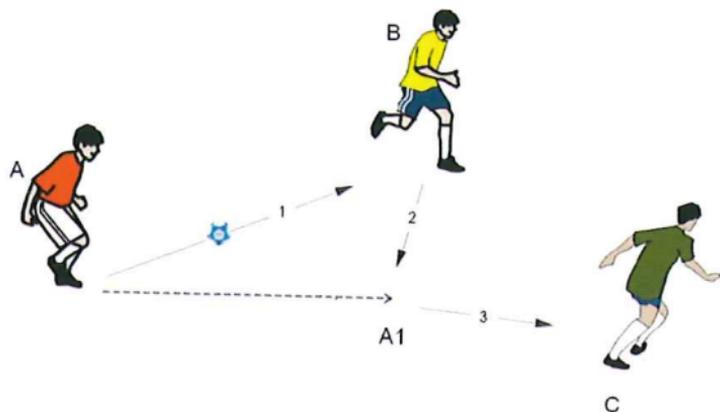
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck und üben in der Fortbewegung. Spieler A und B führen einen Doppelpass aus. Spieler A spielt diagonal zu Spieler C, der spielt kurz zurück zu Spieler A usw. Die Streckenlänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
41	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Koordinationsschulung 	ca. 10 Minuten

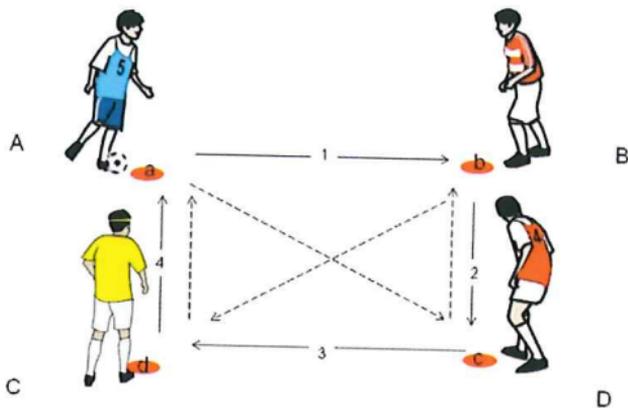
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D bilden ein Viereck. Sie passen sich den Ball von Ecke zu Ecke im Uhrzeigersinn zu und wechseln ihren Platz abwechselnd diagonal und gerade in Form eines Achterlaufs. Die Laufreihenfolge vom Spieler A ist z. B. c, b, d, a. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsschulung 	ca. 10 Minuten

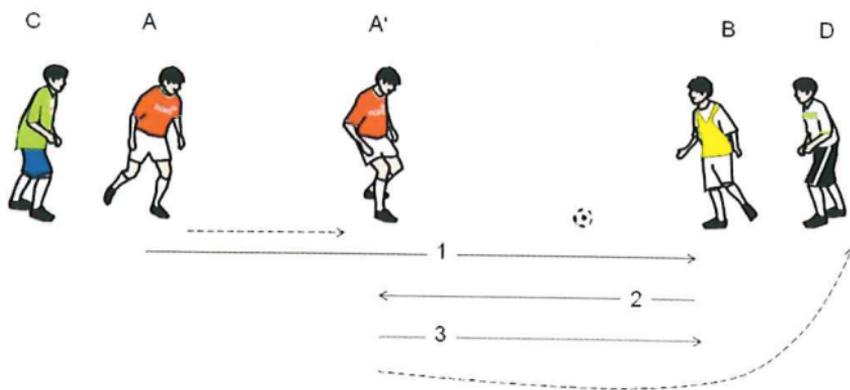
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D stehen auf einer Linie. Spieler A passt zu Spieler B und läuft dem Ball hinterher. Spieler B passt zu Spieler A zurück, der noch einmal zu Spieler B passt und sich hinter der Gruppe von Spieler B anstellt. Spieler B spielt zu C usw.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Kurzpassspiel	▪ Koordinationsschulung	ca. 10 Minuten

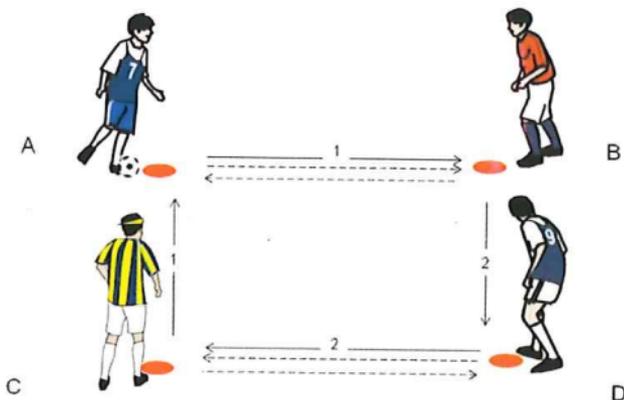
Übungsablauf:

Die Spieler A, B, C und D stehen auf den Ecken eines Vierecks. Spieler A passt zu Spieler B, der zu Spieler D passt. Spieler A und B tauschen die Plätze. Spieler D passt zu Spieler C, der zu Spieler A passt. Spieler C und D tauschen die Plätze usw. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Kurzpaspsspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Dribbeln 	ca. 10 Minuten

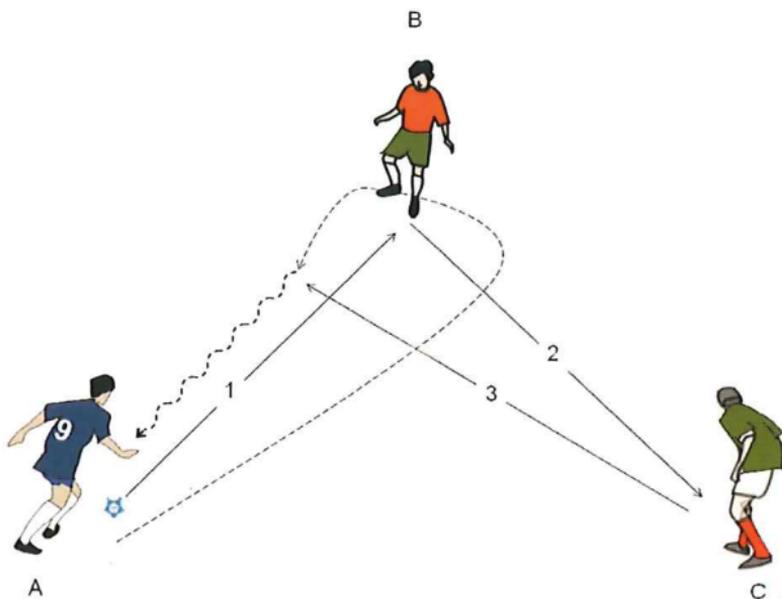
Übungsablauf:

Die Spieler A, B und C bilden ein Dreieck. Spieler A passt zu Spieler B, Spieler B passt zu Spieler C und Spieler A läuft um Spieler B herum. Auf den Weg zu seiner Anfangsposition bekommt er einen Pass von Spieler C. Anschließend dribbelt er zur Anfangsposition zurück. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Ausdauer 	ca. 15 Minuten

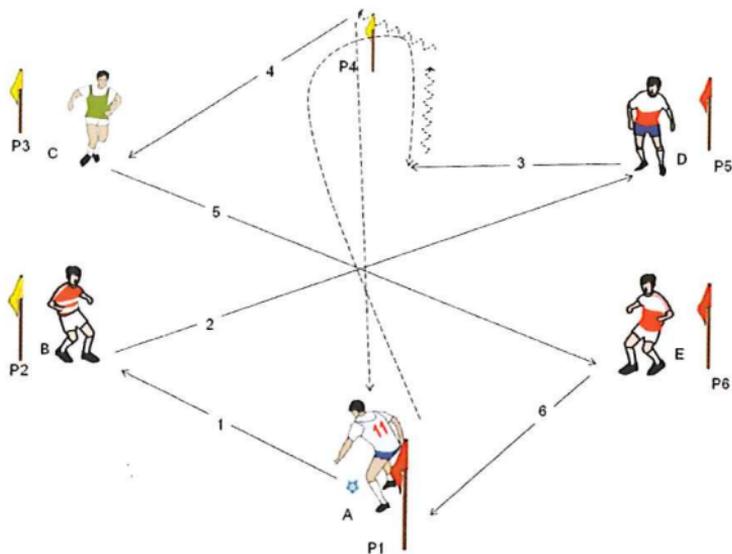
Übungsablauf:

Es wird ein Sechseck mit Fähnchen gebildet. Spieler A steht auf Position 1, Spieler B auf Position 2, Spieler C auf Position 3, Spieler D auf Position 5 und Spieler E auf Position 6. Spieler A passt zu Spieler B. Dieser passt zu Spieler D. Spieler A läuft um Position 4 im Uhrzeigersinn und bekommt dann einen Pass von Spieler D. Dann dribbelt er zurück um Position 4 und passt zu Spieler C. Dieser passt zu Spieler E, Spieler A läuft zu Position 1 und Spieler E passt zu Spieler A. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Doppelpassspiel Koordinationsschulung 	ca. 15 Minuten

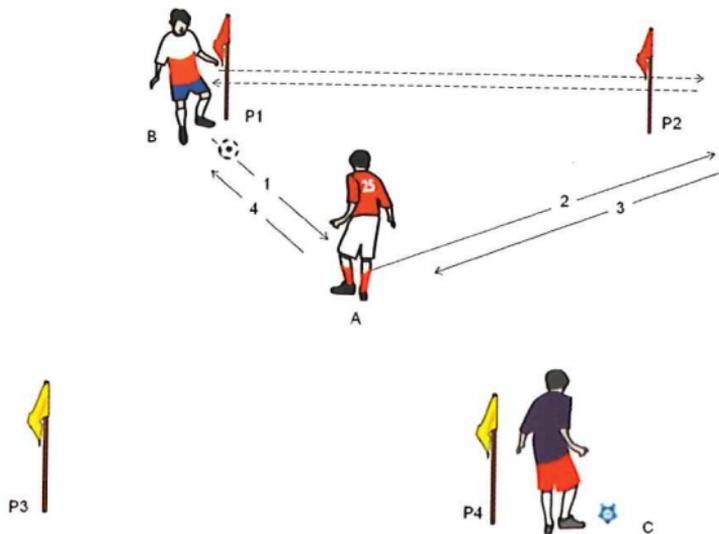
Übungsablauf:

Es wird ein Viereck mit Fähnchen gebildet. In der Mitte des Vierecks steht Spieler A. Spieler B steht an Position 1 und Spieler C steht diagonal gegenüber an Position 3. Spieler B und C haben je einen Ball. Spieler B passt zu Spieler A und läuft um Position 2 zu Position 3. Dort angekommen führen Spieler A und B einen Doppelpass aus. Spieler B läuft zurück zur Anfangsposition und nimmt den Pass von Spieler A an. Spieler A dreht sich zu Spieler C um und die Übung fängt wieder an. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> Doppelpassspiel Koordinationsschulung 	ca. 15 Minuten

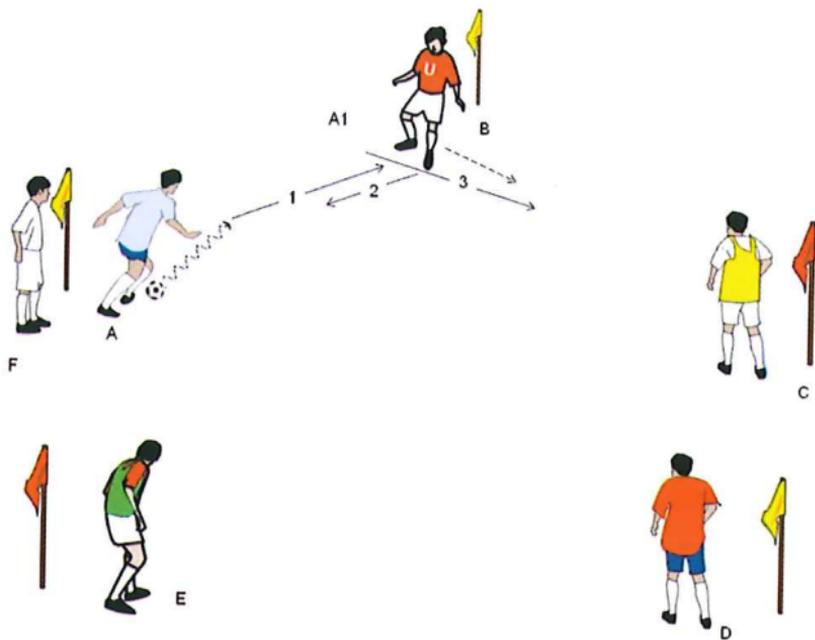
Übungsablauf:

Mit Fähnchen wird ein Fünfeck gebildet. Am ersten Fähnchen stehen 2 Spieler und an den anderen 4 steht jeweils ein Spieler. Spieler A dribbelt Richtung Spieler B. Kurz davor führt er mit ihm einen Doppelpass aus. Spieler B startet zum nächsten Fähnchen und bekommt kurz nach dem Start einen Pass von Spieler A. Spieler B fängt den nächsten Durchgang an. Die Anzahl der Durchgänge und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
48	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Ausdauer 	ca. 15 Minuten

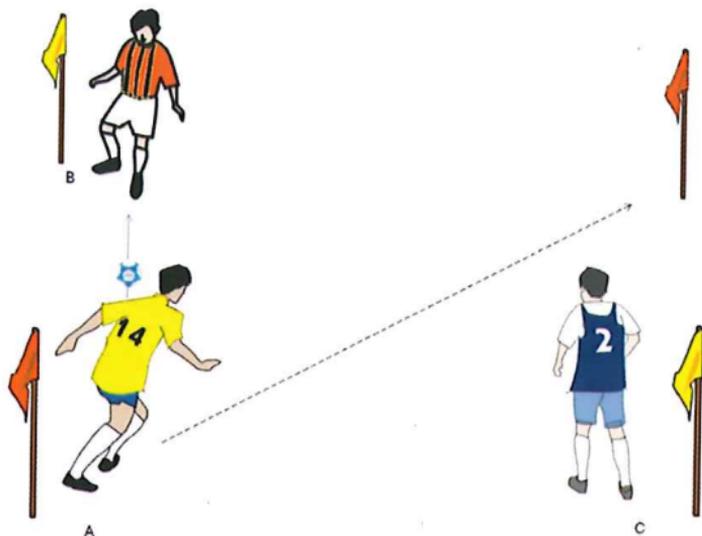
Übungsablauf:

Mit Fähnchen wird ein Viereck gebildet. An drei der Ecken stehen die Spieler A, B und C. Derjenige, der den Pass macht, läuft in die unbesetzte Ecke. Es gibt keine vorbestimmte Reihenfolge. Die Übung kann gesteigert werden, indem ohne Fähnchen geübt wird. Die Übungszeit und das Tempo sind von der Zielsetzung der Trainingseinheit und vom Können der Spieler abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen, Fähnchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
49	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dribbeln ▪ kurze, schnelle Pässe 	ca. 10 Minuten

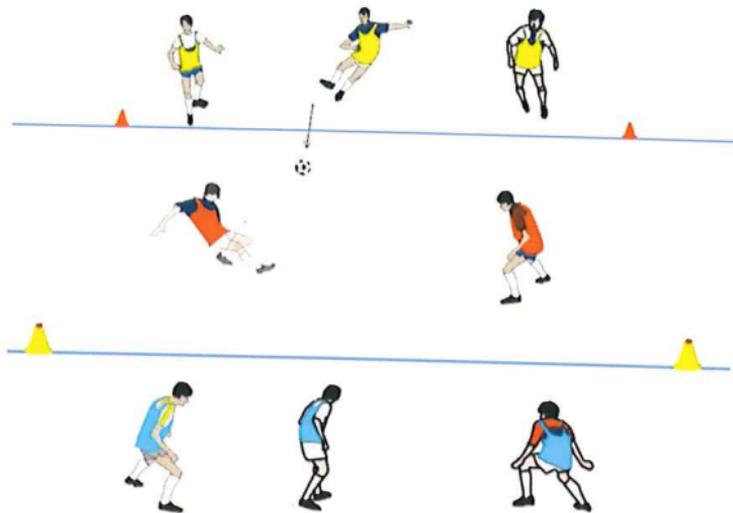
Übungsablauf:

Zwei Gruppen zu dritt stehen sich gegenüber. Dazwischen stehen zwei Verteidiger. Die Spieler der Dreiergruppen spielen sich den Ball kurz und schnell zu. Sie können auch kurze Dribbelphasen durchführen und sich in ihrer Zone bewegen. Wenn eine Lücke in der Verteidigung entsteht, wird ein Pass zu der anderen Dreiergruppe durchgeführt. Wenn ein Verteidiger den Ball berührt, tauschen die zwei an der Aktion beteiligten Spieler ihre Positionen. Die Spielzeit ist von der Zielsetzung der Trainingseinheit abhängig.

Trainingshilfen:

- Ball, Gummimarkierungen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Fussball Kurzpassspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung ▪ Dribbeln 	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

Es wird ein Viereck mit drei Markierungshütchen und ein Fähnchen gebildet. Die 3 Spieler A, B und C stehen an jeweils einer Ecke. Spieler A passt zu Spieler B und läuft Richtung Fähnchen. Spieler B passt zurück. Spieler A dribbelt um das Fähnchen, führt einen Doppelpass mit Spieler C aus und dribbelt zur Anfangsposition zurück.

Trainingshilfen:

- Ball, Markierungshütchen, Fähnchen

Darstellung:

