

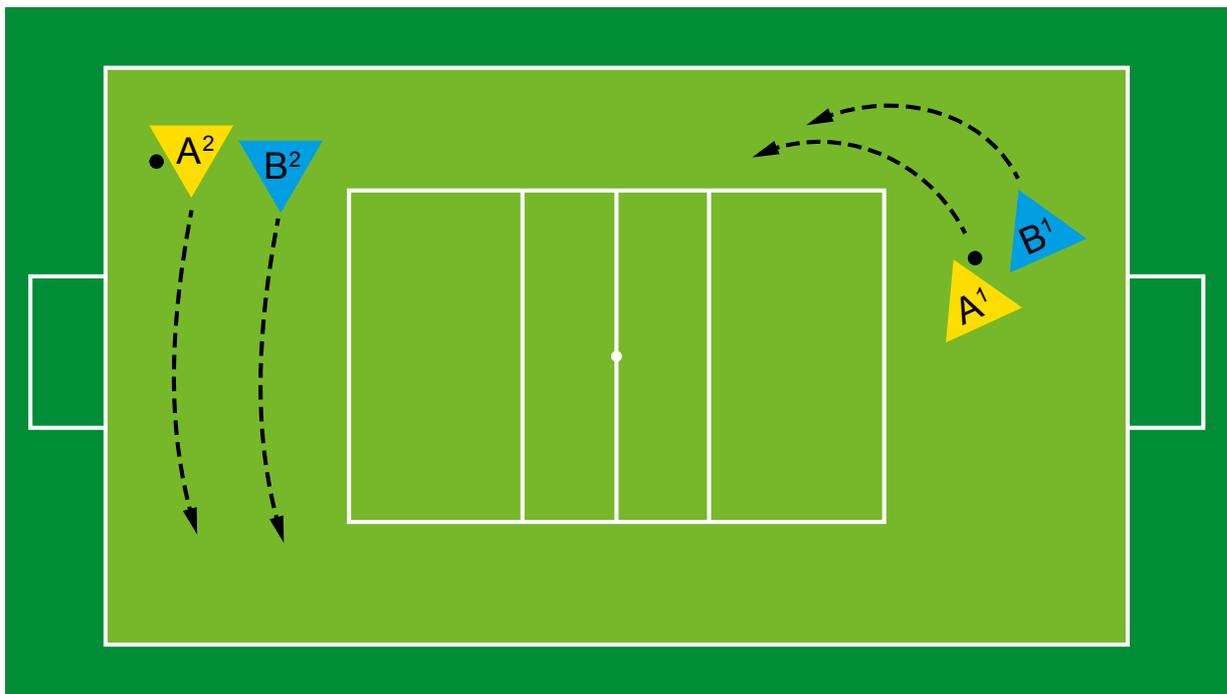
FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Aufwärmen

10'

AUFWÄRMEN MIT UND OHNE BALL



Aufstellung

- 2er-Teams bilden
- Jedes Team erhält einen Ball

Ausführung

- 01** Während die/der ballbesitzende Spielende den Ball um das Volleyballfeld führt, joggt die Teamkollegin/der Teamkollege nebenher. Die Spielenden ohne Ball führen verschiedene Mobilisierungs- oder Laufübungen (wie Knieheben, seitliches Übersetzen, seitlich Hüpfen, Armkreise usw.) durch. Nach 1 Runde erfolgt jeweils der Ball- und Aufgabenwechsel. Auf den letzten beiden Runden passen sich die beiden Spielenden den Ball laufend zu.

- 02** Anschliessend an die Laufrunden stellen sich die beiden Spielenden auf den Seitenlinien des Volleyballfeldes vis-à-vis hin und passen sich den Ball flach und genau zu.

Coaching

- Enge Ballführung
- Ball stets unter Kontrolle halten

Material

- 1 Ball pro Team

FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Aufwärmen

5'

KRAFT

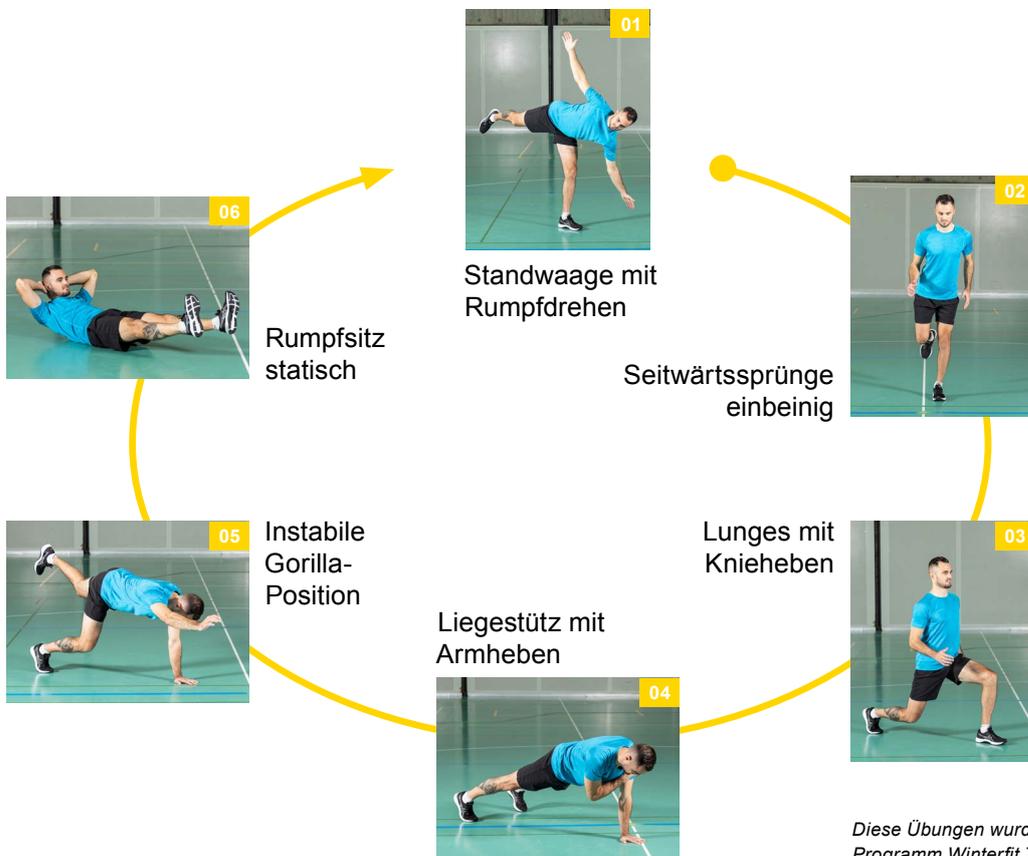
Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

Ausführung

- 01 Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
- 02 Abwechselnd mit dem Standbein nach links und rechts über die Linie springen.

- 03 Die Beine strecken und das hintere Knie schnell nach vorne oben bis auf Bauchhöhe hinaufziehen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- 04 Abwechselnd einen Arm vom Boden anheben, die andere Schulter berühren und wieder senken.
- 05 Abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein vom Boden anheben und senken.
- 06 Position halten.



Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Training, Functional Training übernommen.

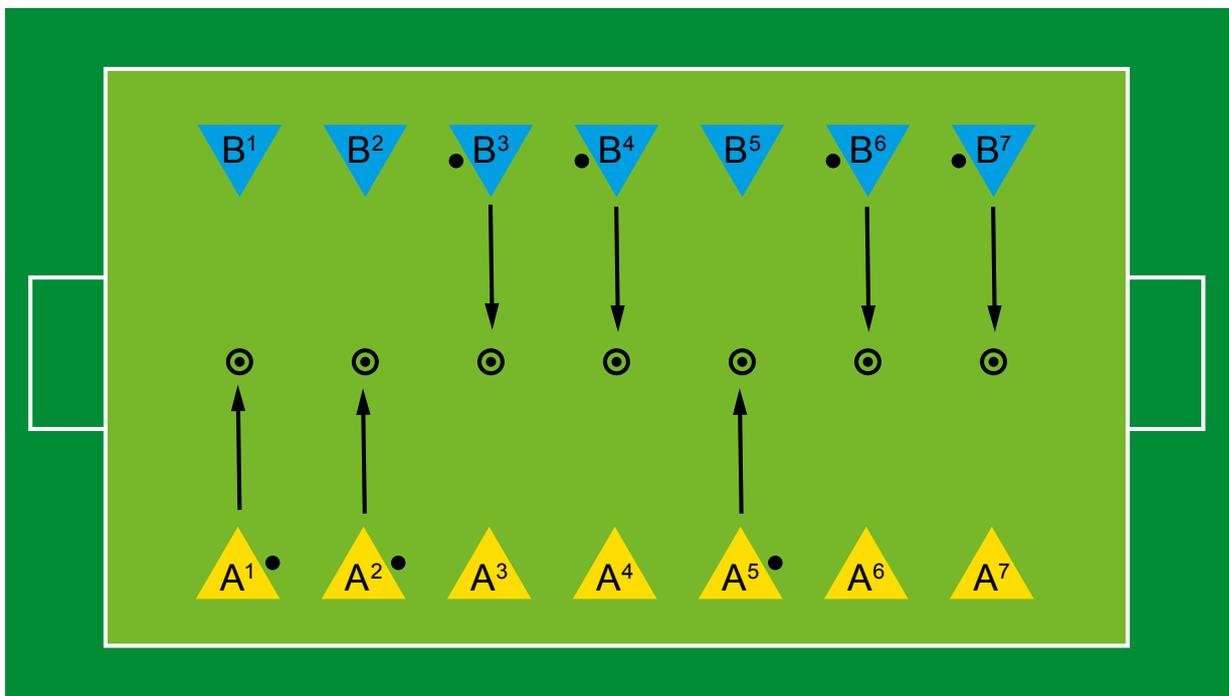
FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Technik

10'

ÜBUNG 1 PASSEN, PYLONENBALL



Aufstellung

- 2er-Teams bilden
- Jedes Team stellt sich vis à vis mit einer Pylone in der Mitte auf
- Jedes Team erhält einen Ball

Ausführung

Die beiden Spielenden versuchen mit einem gezielten Pass die Pylone in der Mitte zu treffen. Wer erfolgreich ist, kriegt einen Punkt. Die andere Person muss die Pylone in der Mitte wieder aufstellen und darf als nächstes versuchen, die Pylone zu treffen.

Varianten

- Distanzen verkleinern oder vergrössern

Coaching

- Passqualität: Standbein bei Passabgabe neben Ball platzieren, Fuss ist in die Richtung ausgerichtet, in die der Ball gespielt werden soll.
- Passbein anspannen und Fuss nach aussen rotieren
- Beidfüssigkeit

Material

- 1 Ball pro Team
- 1 Pylone pro Team

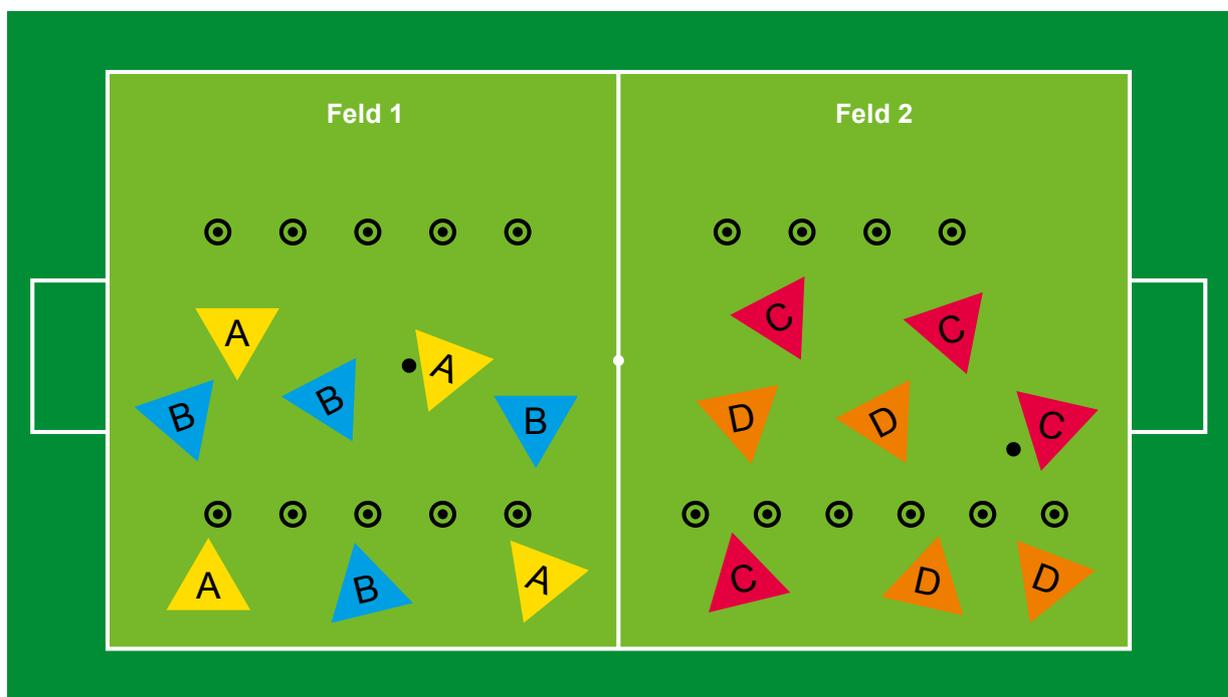
FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Technik

10'

ÜBUNG 2 PYLONENSCHIESSEN



Aufstellung

- 4 Teams bilden
- Das Spielfeld in zwei gleich grosse Felder aufteilen
- Pro Feld spielen 2 Teams
- In jedem Spielfeld stellen die Teams je 5 Pylonen am Seitenrand auf

Ausführung

Die Teams verteidigen ihre Pylonen und versuchen gleichzeitig, die Pylonen des gegnerischen Teams umzuschieszen. Der Ball darf beliebig auf dem Spielfeld geführt oder einander zugespielt werden. Die Pylonen dürfen von vorne, von der Seite oder von hinten getroffen werden. Wird eine Pylone getroffen, so darf die/der Schützin/Schütze die Pylone holen und in der eigenen Spielfeldhälfte aufstellen. Das Team welches am Ende mehr Pylonen besitzt, hat gewonnen.

Varianten

Zusätzliche Pylonen erleichtern die Aufgabe.

Coaching

- Zusammenspiel
- Freilaufen
- Passqualität

Material

- 1 Ball pro Spielfeld
- 10 oder mehr Pylonen pro Spielfeld

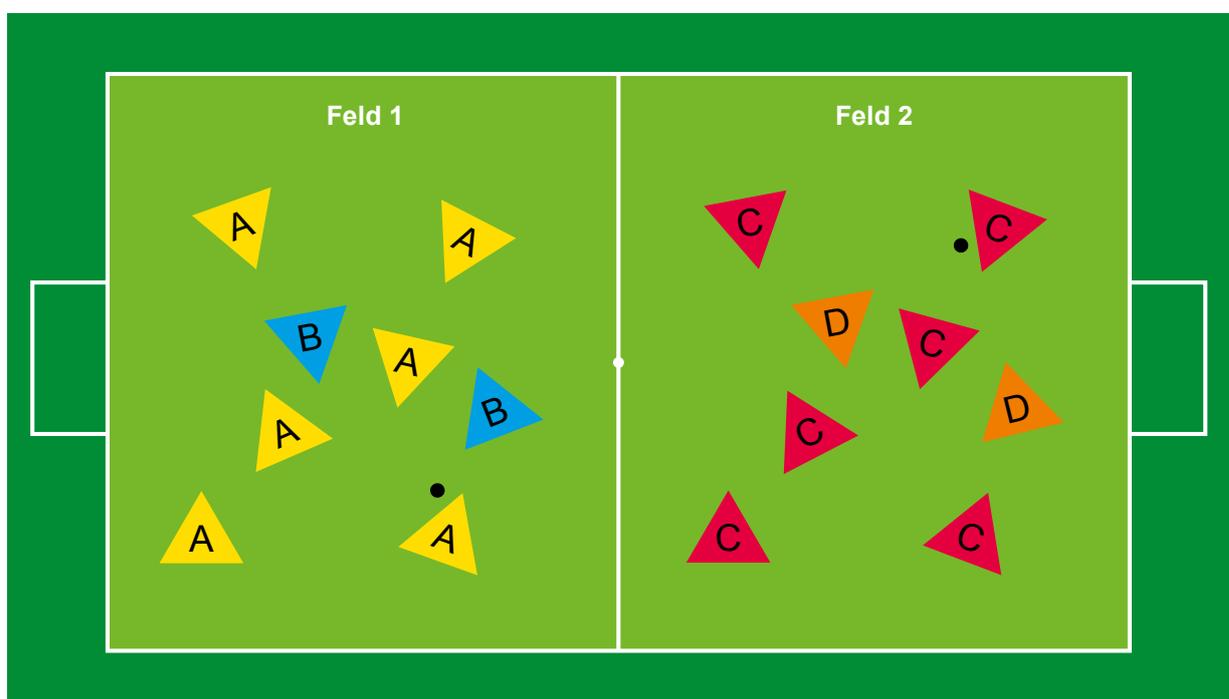
FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Technik

10'

ÜBUNG 3 BALLHALTEN



Aufstellung

- 2 Teams bilden
- Das Spielfeld in zwei gleich grosse Felder aufteilen
- Je 2 Spielende pro Gruppe beginnen als Verteidigerinnen/Verteidiger und erhalten je einen Spielbändel
- Die restlichen Spielenden verteilen sich auf dem Spielfeld

Ausführung

Die Spielenden passen sich den Ball zu und die 2 Verteidigerinnen/Verteidiger versuchen den Ball zu erobern. Schnappt sich eine Verteidigerin/ein Verteidiger den Ball, so wird die/der fehlerhafte Spielerin/Spieler zur/zum Verteidigerin/Verteidiger und übernimmt den Spielbändel. Damit findet ein Rollenwechsel statt.

Varianten

- Das Feld kann zusätzlich mit Outlinien ergänzt werden. Verlässt der Ball das Feld, zählt das ebenfalls als Fehler.
- Anzahl Ballkontakte pro Person begrenzen

Coaching

- Fläche, richtig dosierte Pässe
- Guter erster Ballkontakt/gute erste Annahme
- Spielfeld optimal besetzen (Raum gross halten)
- Möglichst immer anspielbar sein

Material

- 1 Ball pro Spielfeld
- Spielbändel für Verteidigerinnen/Verteidiger

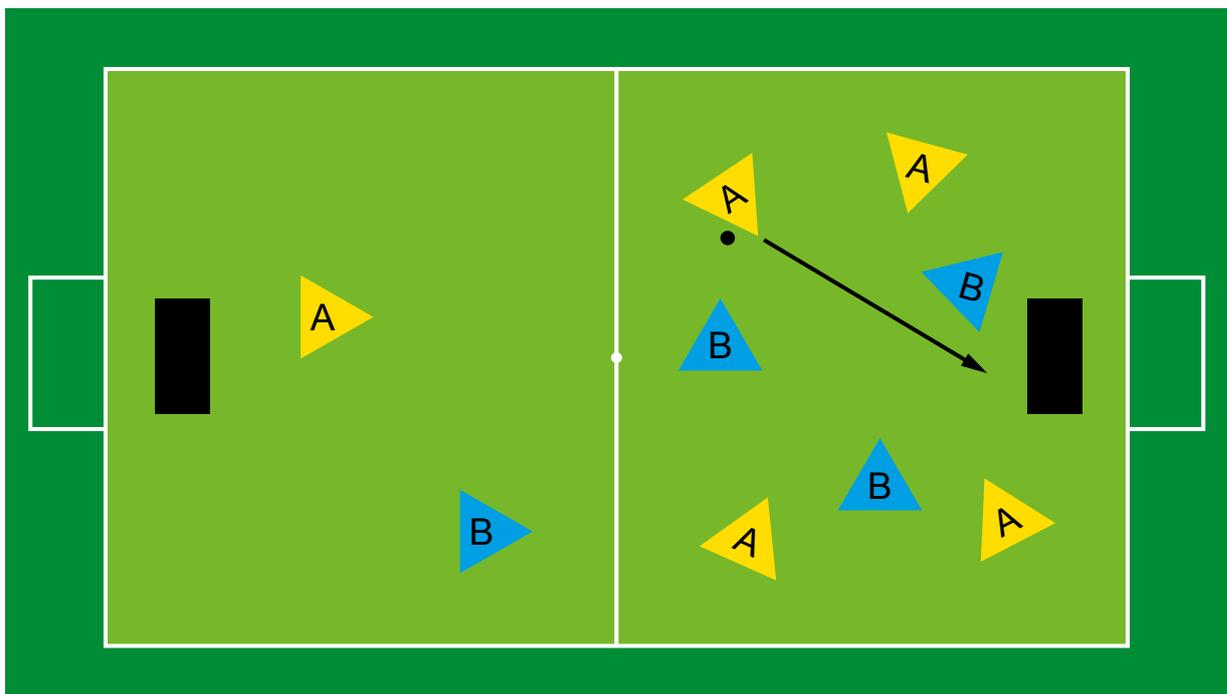
FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Spiel

20'

KASTENBALL



Aufstellung

- 3 Teams (4:4 oder 5:5) bilden
- In den Endzonen ein Schwedenkasten so platzieren, dass er von allen Seiten angespielt werden kann.

Ausführung

Zwei Teams, bestehend aus 4 bis 5 Spielenden, versuchen durch geschicktes Passspiel nahe zum gegnerischen Schwedenkasten zu gelangen und diesen mit einem gezielten Pass zu treffen. Der Schwedenkasten kann dabei von allen Seiten angespielt werden. Erzielt ein Team 2 Tore darf es im Feld bleiben. Die Verlierer haben Pause und ein neues Team betritt das Feld.

Varianten

- Tore können nur in der gegnerischen Platzhälfte erzielt werden, Schüsse über die Mittellinie aufs Tor sind ungültig (Passspiel wird noch mehr gefördert).
- Turnierform

Coaching

- Zusammenspiel
- Passqualität

Material

- 1 Ball
- 2 Schwedenkästen
- Überzieher für die Gruppen

FUSSBALL – PASSEN

Lektion 2

Ausklang

5'

AUSLAUFEN

Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

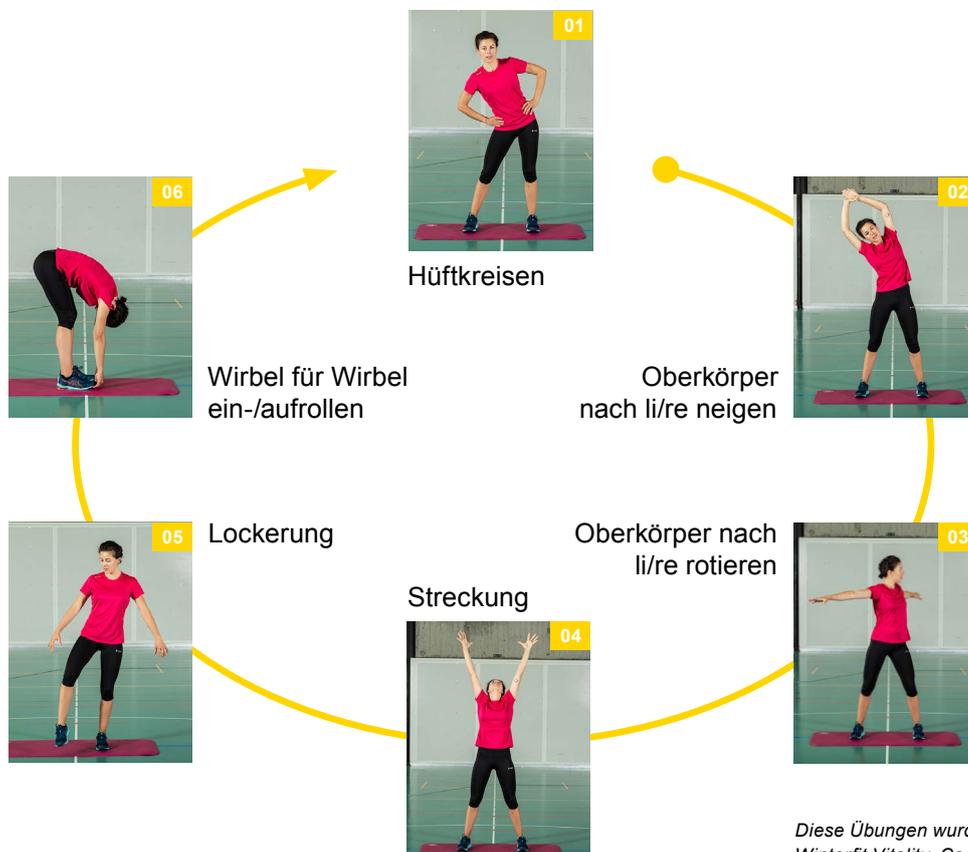
Ausführung

- 01 Hände in der Hüfte einstützen und das Becken nach links und rechts kreisen.
- 02 Arme gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.
- 03 Arme gestreckt neben dem Körper anheben und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

- 04 Arme beim Einatmen zur Decke hochstrecken und beim Ausatmen locker fallen lassen.
- 05 Arme und Beine locker ausschütteln.
- 06 Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

Coaching

Ruhige Bewegungsausführung, evtl. mit passender Musik im Hintergrund.



Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Vitality, Cool Down übernommen.

FUSSBALL – PASSES

Lektion 2

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielende mit Ball
	Spielende ohne Ball
	Spielende der gleichen Gruppe mit Ball
	Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung)
	Laufweg (normale Verschiebung)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
	Malstab
	Pylone
	Schwedenkasten