## Training Nr. 3

Jugendfussball

# Kurze Pässe und Ballmitnahme

**Dauer**
90 Minuten

**Anzahl Spieler/-innen**
16

**Material**
Markierungsteller, 1 Ball für jeden Spieler, Überzieher, Hütchen, Stangen

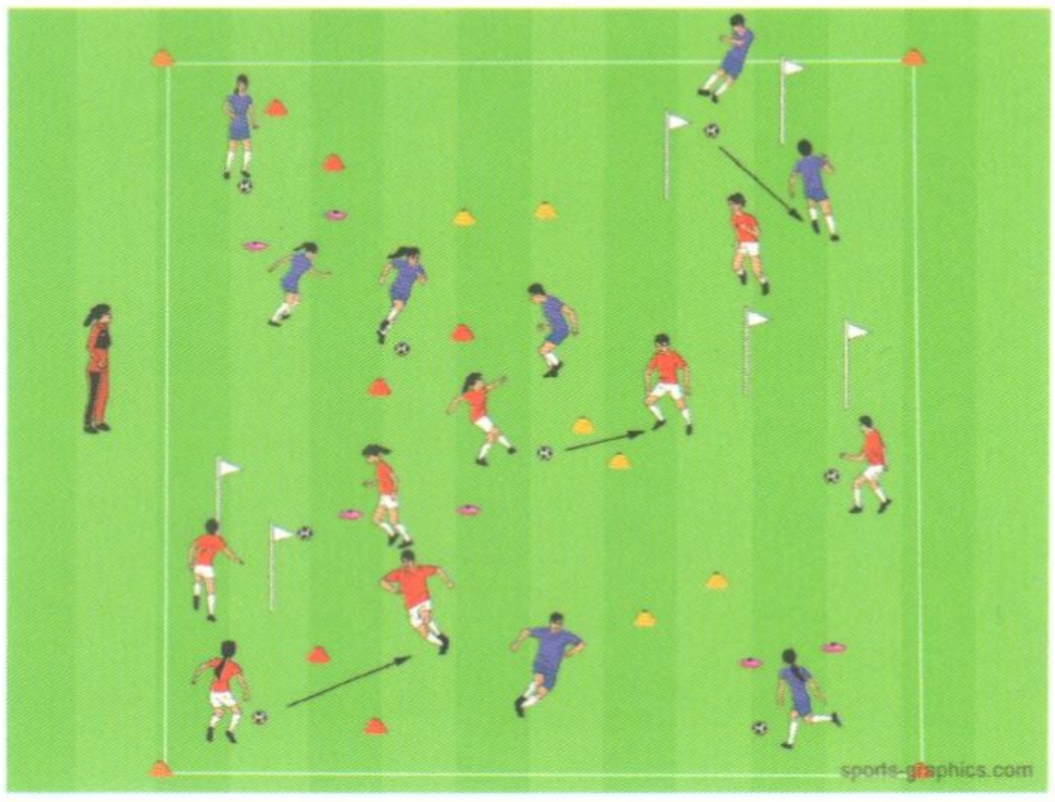
## 15' Einleitung

Je zwei Spieler spielen sich einen Ball durch die Hütchentore zu.

*Variationen*

- Alternieren mit Beweglichkeitsübungen
- Kleiner Wettkampf: Wer spielt innerhalb einer Minute am meisten Pässe durch die Hütchentore?

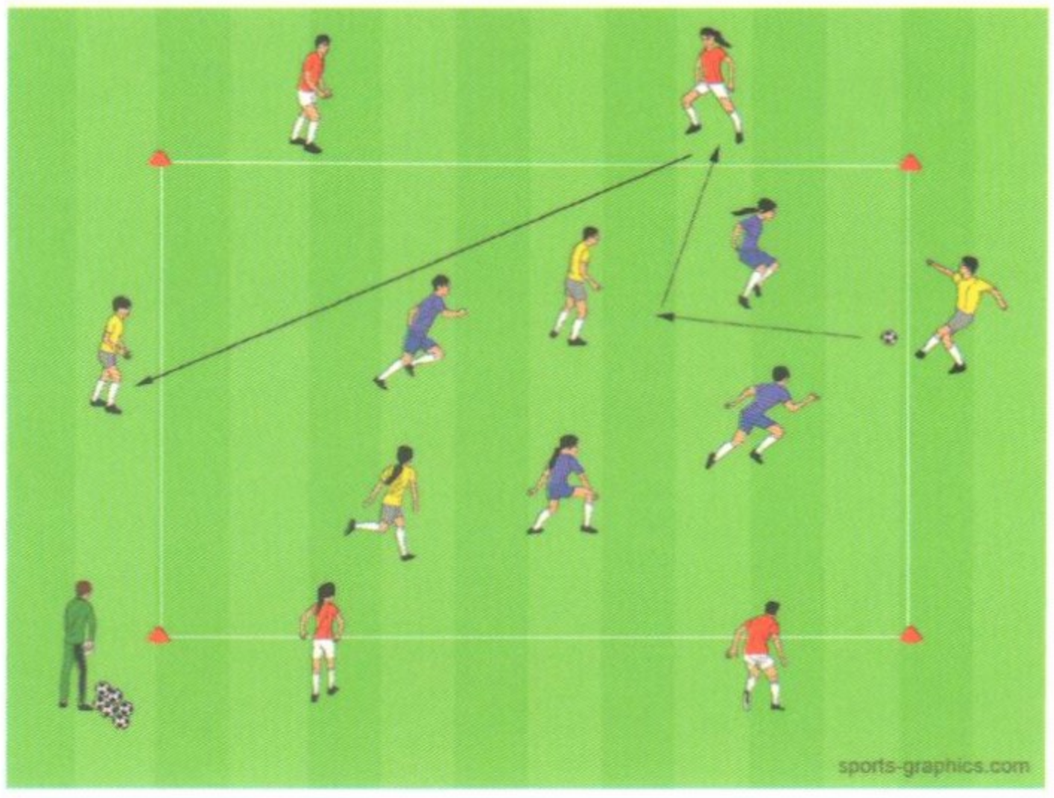
## Pässe durch Hütchentore




## 15' Globales Spiel 1

3 Mannschaften mit 4 Spielern. 1 angreifende Mannschaft auf den langen Seiten (2+2), 1 angreifende Mannschaft auf den kürzeren Seiten und im Feld (1+2+1) und 1 verteidigende Mannschaft im Feld. Die Aussenspieler bleiben nahe der Linie und können von den Verteidigern angegriffen werden, genau gleich wie die Spieler in der Mitte, wenn sie den Ball haben. Bei Balleroberung durch das defensive Team gibt es einen Aufgabenwechsel. Das Team, welches den Fehler gemacht hat, wird anschliessend zum defensiven Team.

## Barça-Spiel



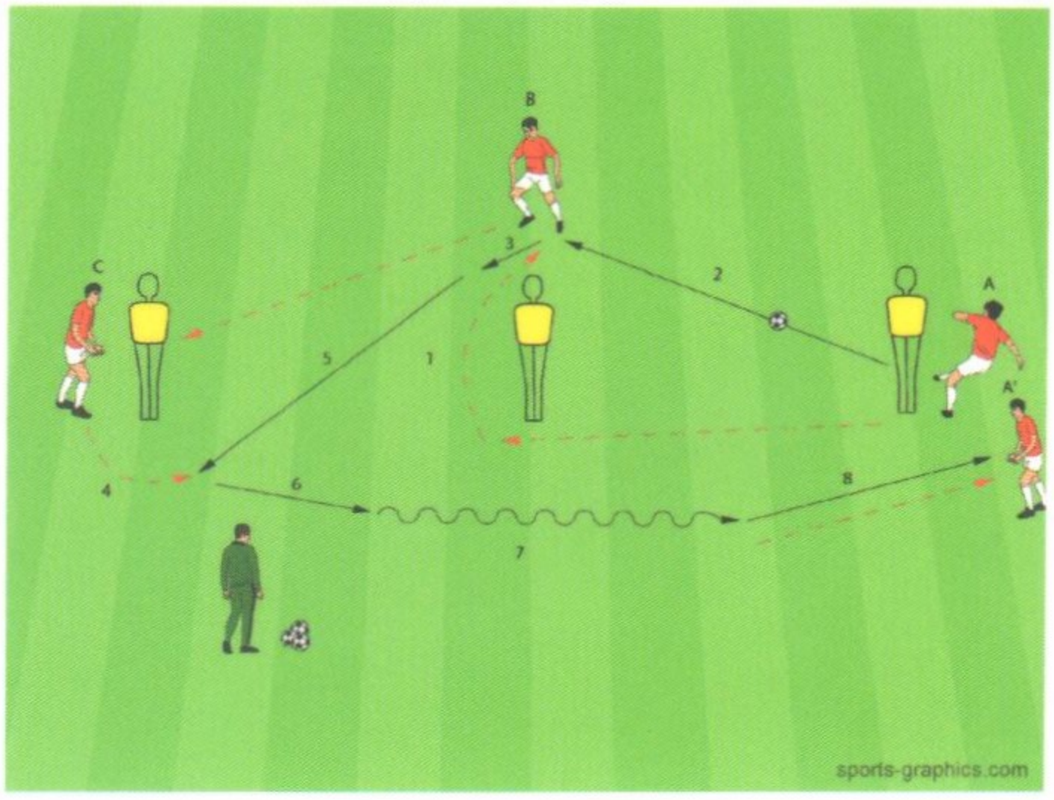
# Training Nr. 3

Jugendfussball

## 10' Analytisch Üben

### Pass-Schmetterling

A spielt B an, der sich wie C seitlich von den Pylonen (oder Mannequins) freigelaufen hat.
B spielt C in die Schnittstelle an. C greift mit dem ersten Ballkontakt den Raum an, führt den Ball und spielt anschliessend A' an. Alle folgen ihrem Ball.



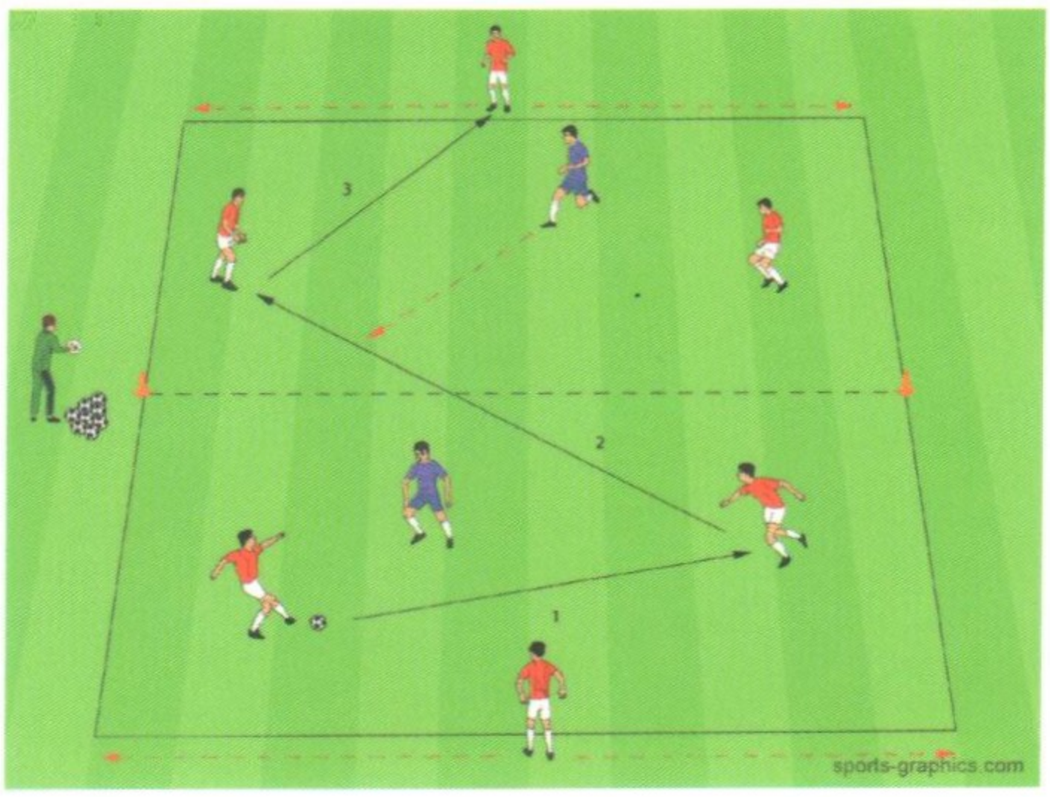

**Beidseitig**

Spielfeldgrösse: Je nach Niveau und Entwicklung der Spieler. Beispiel: 20 m zwischen den äusseren Mannequins (oder Pylonen)
Spieler: 4 bis 6 Spieler
Dauer: 3'–4' (Gesamtvolumen: 15'–20')

## 15' Analytisch Üben

### 6 gegen 2

2 gegen 1 in beiden Zonen plus je 1 Aussenspieler. Der Ball muss von der einen zur anderen Seite gelangen und in beiden Zonen verarbeitet werden. Gelingt es den Blauen, den Ball zu erobern, spielen sie ihn zum Aussenspieler.




Spielfeldgrösse: Je nach Niveau und Entwicklung der Spieler.
Beispiel: 15 m×10 m
Spieler: 8 Spieler
Dauer: 4,5'–5' (Gesamtvolumen: 15'–20')

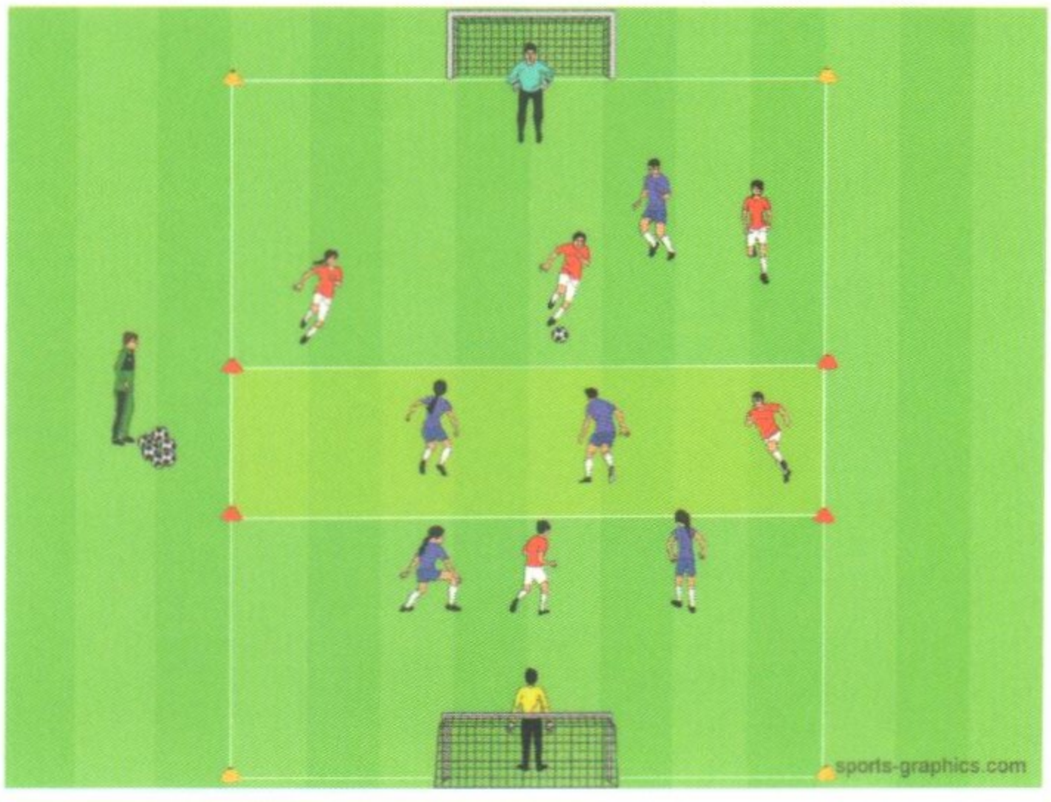
## 15' Globales Spiel 2

2 Teams à 5 Spieler. Das angreifende Team spielt frei über die ganze Spielfeldfläche. Das verteidigende Team formiert sich wie auf der Zeichnung vorgegeben (2-2-1) und die Spieler bleiben in den Zonen. Bei Balleroberung werden die Aufgaben gewechselt.

*Variation*

- Anzahl Ballkontakte limitiert

## Spiel in Überzahl



## Training Nr. 3

Jugendfussball

### 15' Freies Spiel

- Die Teams spielen einen Match 8 gegen 8 auf 2 grosse Tore.
- 2 Spieler für die Aufstellung bestimmen.

*Variation*

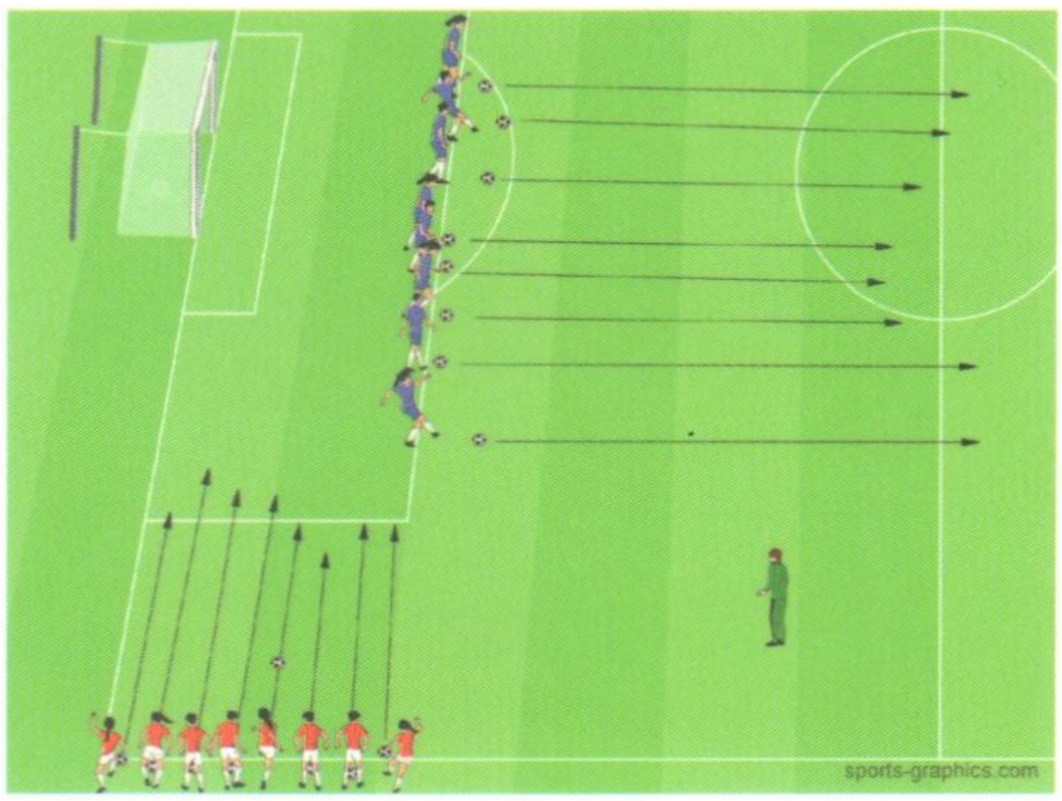
- Spielfeldgrösse verändern

### Match

### 5' Ausklang

Die Spieler spielen aus dem Stand einen dosierten Pass zur Linie. Ball auf Linie = 2 Punkte; sonst Ball am nächsten bei Linie = 1 Punkt. Bälle, welche über die Linie gespielt werden, sind ungültig. Der Zwischensieger definiert das nächste Ziel.

*Variationen*

- Anderer Fuss
- Dropkick Innenrist
- Dropkick Aussenrist

### Dosiertes Passen