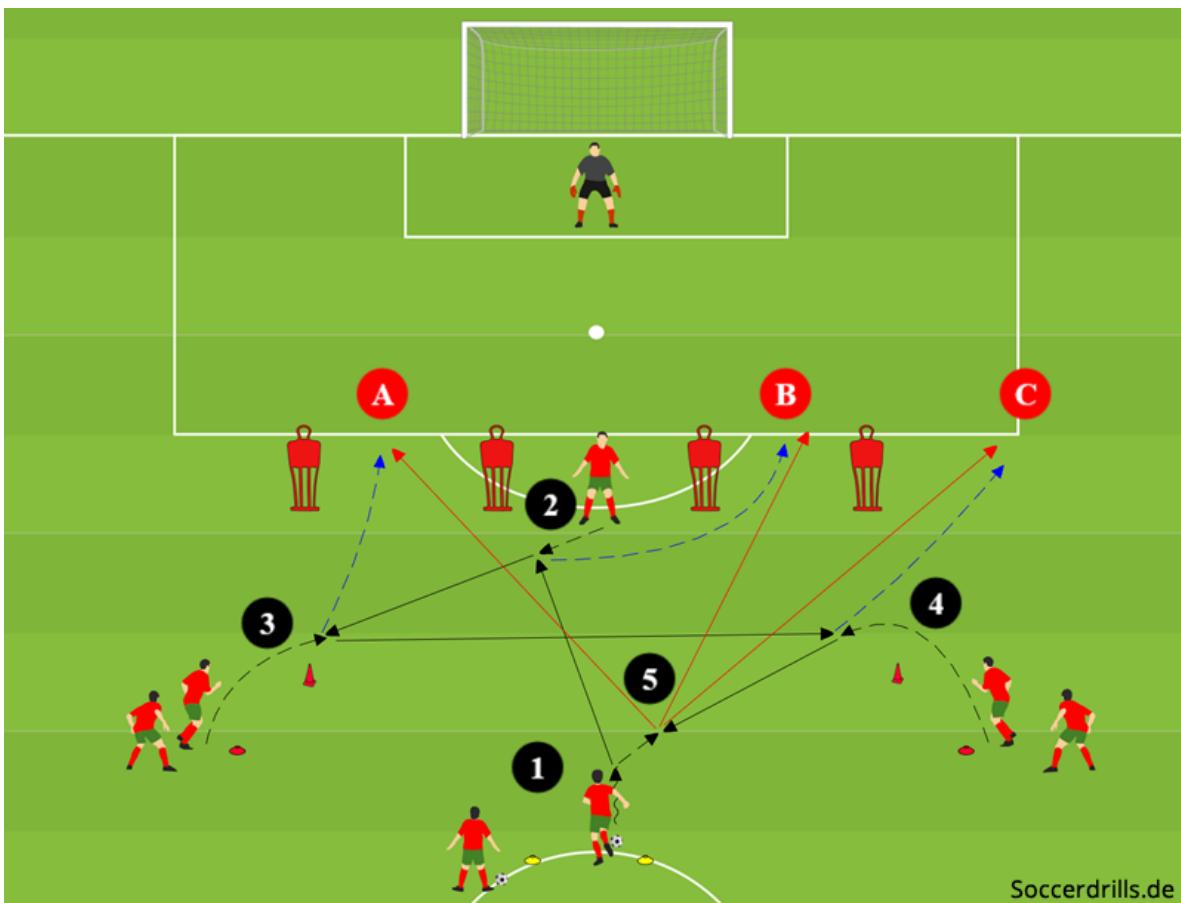


Passen - Interfaces



Soccerdrills.de

Organisation:

- Wir benötigen viele Bälle, vier Bodenmarkierungen, 2 Hütchen und vier Dummies. Statt Dummies sind auch Stangen oder weitere Hütchen möglich.
- Die vier Dummies stehen soweit vom Tor entfernt in einer horizontalen Linie, dass im Rückraum genügend Platz für die Verarbeitung des Zuspiels zum Torschuss verbleiben.
- Noch weiter vom Tor entfernt und auf der linken und rechten Seite, legen wir jeweils Startmarkierungen aus und leicht schräg davor (Abstand mindestens vier Meter), werden Hütchen aufgestellt. Diese Hütchen symbolisieren Abwehrspieler.
- Fast an der Mittellinie werden noch ein oder zwei Markierungen als Startpunkt ausgelegt.
- Sämtliche Positionen werden mit zwei Spielern besetzt, eventuell auch die Position des zentralen Spielers am Strafraum.

Ablauf:

1. Der Spieler startet und passt auf den zentralen Spieler am Strafraum. Dieser bietet sich zum Anspiel an.
2. Der Passemfänger entscheidet, auf welcher Seite es weitergeht. Er passt dazu auf einen seitlichen Spieler, in der Grafik hat er sich für einen Pass nach links entschieden.
3. Der Spieler bietet sich, nach einer Auftaktbewegung, zum Zuspiel an. Dazu zieht er am Hütchen vorbei und orientiert sich ins Zentrum. In der Grafik erhält dieser Spieler den Pass und leitet den Ball auf den Mitspieler auf die andere Seite weiter.
4. Der Spieler bietet sich, nach einer Auftaktbewegung, zum Zuspiel an. Dazu zieht er am Hütchen vorbei und orientiert sich ins Zentrum. In der Grafik ist er der Passemfänger und leite den Ball sofort auf den Startspieler weiter.
5. Der Startspieler passt jetzt in eine Schnittstelle, die anderen Spieler suchen einen günstigen Laufweg, um optimal anspielbar zu sein. Der Passemfänger schließt mit einem Torschuss ab.

Passen - Interfaces

- Positionswechsel sind nicht notwendig, wenn du positionsspezifisch trainierst. Ansonsten holt der Torschütze den Ball und schließt sich der Startgruppe an. Die anderen Spieler übernehmen wahlweise eine Position, nur nicht die, die sie gerade im Ablauf innehatten. Dabei ist darauf zu achten, dass keine Position „trockenläuft“ und jeder Spieler in den Aktionen auf jeder Position zum Einsatz kommt.

Varianten:

- Möglichst direktes Spiel.
- Beim letzten Pass auf eine Außenposition, kann ein Flügelspiel eingeleitet werden. Die anderen beiden Spieler ziehen dann in den Strafraum, um dort eine Flanke/Zuspiel zu verarbeiten.
- Das erste Anspiel erfolgt als hohes/halbhohes Zuspiel.

Trainertipps:

- Auf Abseits achten.
- Starte zunächst starr mit dem Übungsablauf über eine Seite und lasse dann später deinen Spielern die Wahl.
- Die Spieler bieten sich sehr dynamisch an, mit schnellem Antritt und Auftaktbewegungen.
- Es ist wichtig, dass die Spieler in die Schnittstellen starten, auch wenn sie das Anspiel nicht erhalten.