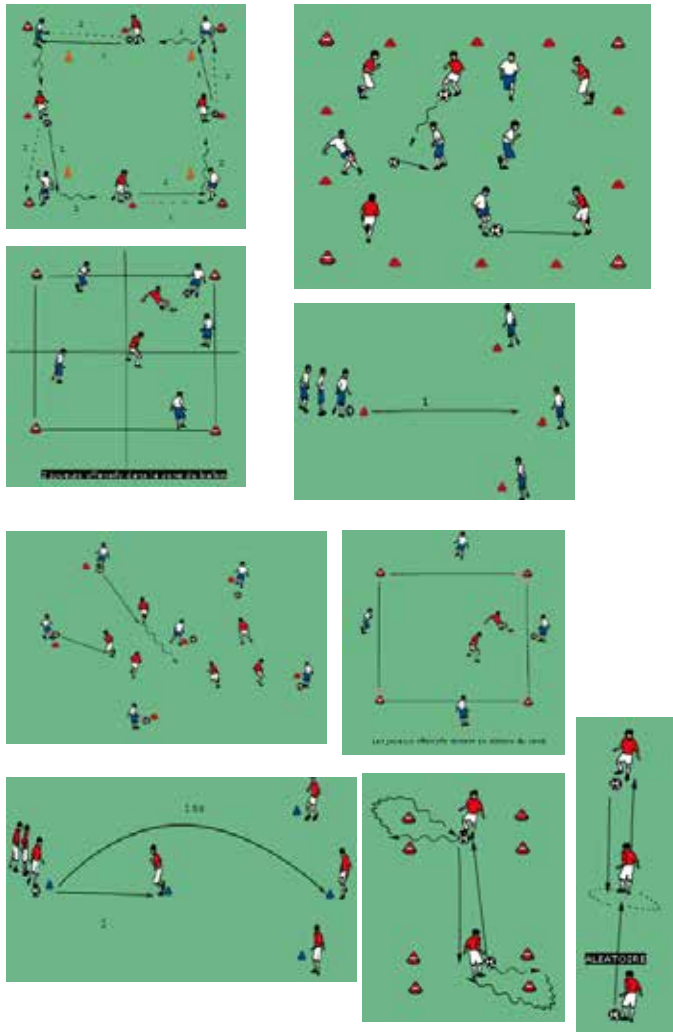


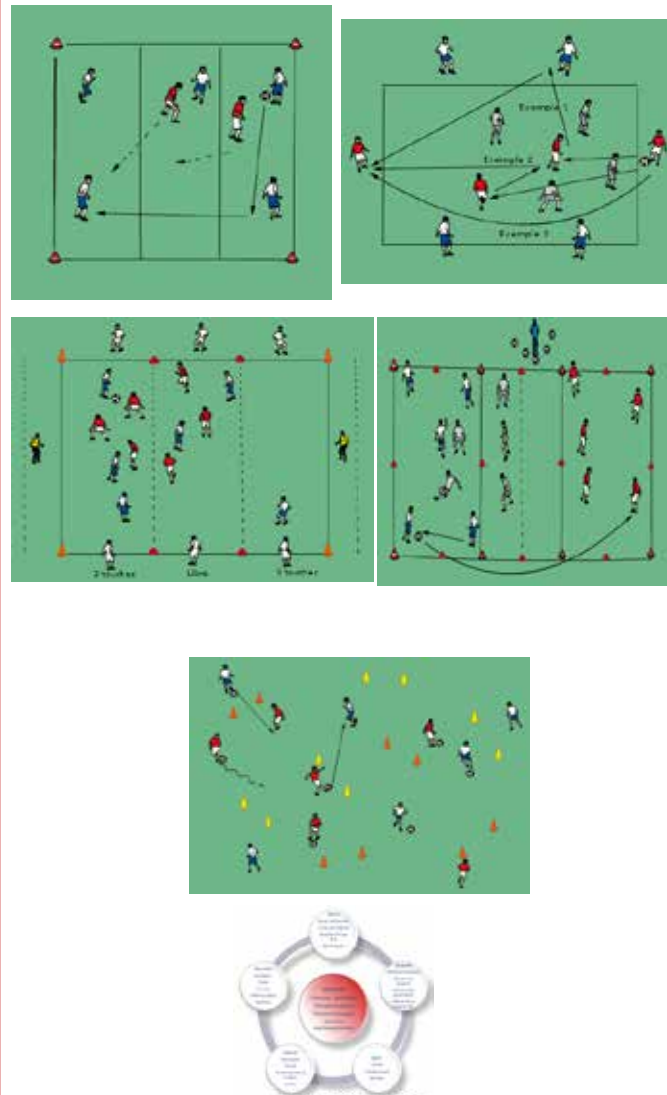
# Pässe und Ballkontrolle

## Einlaufen - Analytisch – Korrigierende Übungen



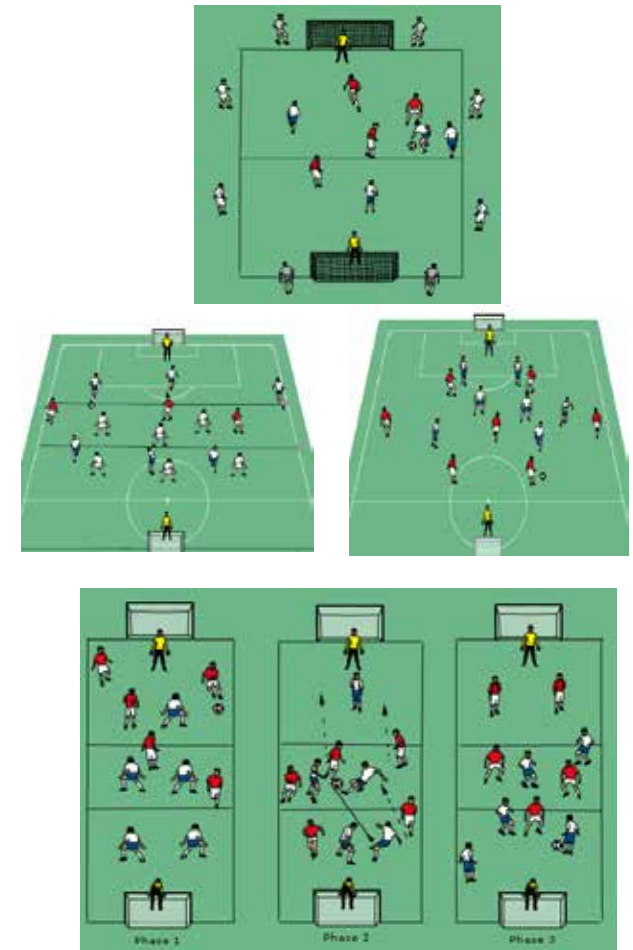
Erwerben und stabilisieren

## Spiel nach Thema



Anwenden und variieren

## Spiele

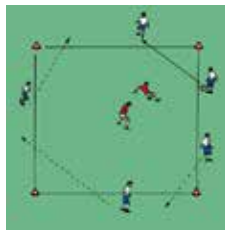


Kreieren und komplettieren

# Pässe und Ballkontrolle

Einlaufen

15 Minuten



**4 oder 5 gegen 2**

Offensiver Spieler nach draussen

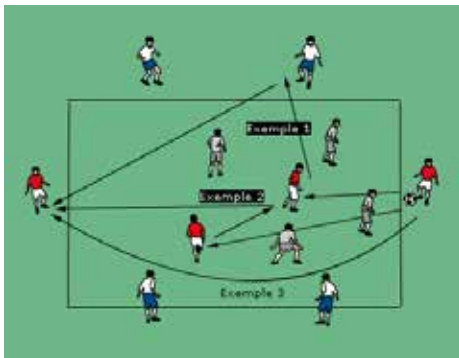
**Variation**

- Anzahl Ballberührungen, Farben der Empfänger, Spielzonen, ...

Mit Lauf- und Mobilitätsübungen alternieren

Spiel nach Themen

20 Minuten



**Spiel Barça**

3 Mannschaften mit 4 Spielern. 1 angreifende Mannschaft auf den Seiten (2+2), 1 angreifende Mannschaft auf den kleineren Seiten und auf dem Feld (1+2+1) und 1 Mannschaft die verteidigt auf dem Feld ohne die zwei Anspielspieler in der Mitte zu decken. Die Aussenspieler bleiben nahe der Linie und können von den Verteidigern angegriffen werden, genau gleich wie die Anspielspieler in der Mitte, wenn sie den Ball haben.

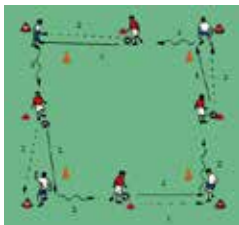
5 x 3 Minuten + 4 Pausen von 1 Minute

**Variation**

- Die Anzahl der Ballberührungen der Aussenspieler limitieren

Analytische Übung

20 Minuten

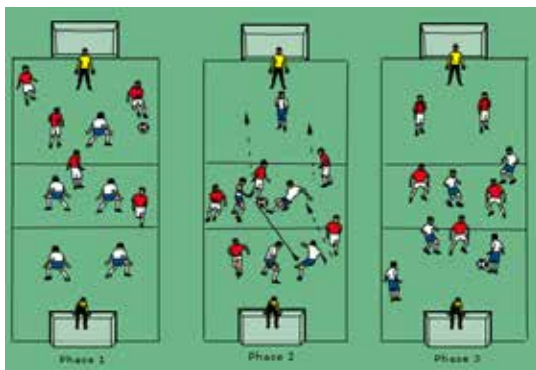


**Guhl**

- Den Pass erhalten und orientierte Ballmitnahme
- Den Pass erhalten, 1-2 mit dem Partner
- Den Ball in den Lauf erhalten
- Doppelpass und den Ball erhalten

Spiel

20 Minuten



**Überzahlspiel**

2 Mannschaften von 5 Spielern, 1 Mannschaft macht Pause

- Die Mannschaft, die angreift spielt frei über die ganze Spielfeldfläche. Die Mannschaft, die verteidigt platziert sich wie auf der Zeichnung vorgegeben (2-2-1) und die Spieler bleiben in den Zonen. Bei Balleroberung wird gewechselt.

6 x 3 Minuten, schneller Wechsel

**Variation**

- Anzahl Ballberührungen limitiert

Freies Spiel

15 Minuten

Zurück in die Ruhe

5 Minuten

2 x 7 Minuten – 1 Minute Pause