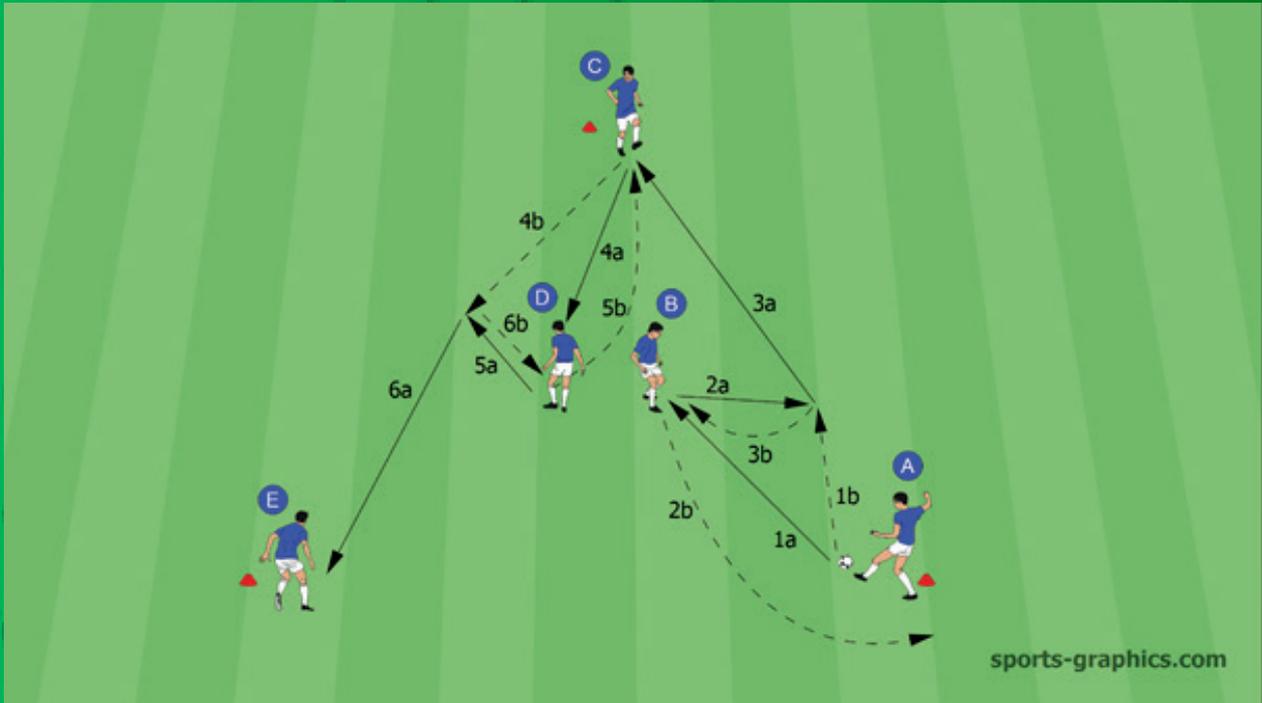


# TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung



## Fußball- Passübungen für ein sicheres Kombinationsspiel

10 Trainingsübungen (inkl. Video)  
+ Informationen zum Thema

mit Videolinks!



Autor: Peter Schreiner



Offizieller Partner für Trainingshilfen



## Autor Peter Schreiner

Peter Schreiner gilt als weltweit anerkannter Experte für den Kinder- und Jugendfußball. Der ehemalige Trainer, unter anderem U19 Schalke 04, ist Gründer des Instituts für Jugendfußball und ein gefragter Trainersausbilder, Autor und Referent mit zahlreichen Auftritten auf Fußballkongressen (DFB, BDFL, AEFCA) in über 28 Ländern.



Peter Schreiner - auf dem rechten Bild mit dem ehem. Nationaltrainer von Chile (derzeit: Honduras) Reinaldo Rueda

Mittlerweile summiert sich die Zahl seiner Auftritte auf über 200 nationale und internationale Fortbildungsveranstaltungen und Kongresse, unter anderem für den DFB, BDFL, AEFCA, brasilianischen, chilenischen, mexikanischen, chinesischen, kolumbianischen und polnischen Fußballverband.

Viele seiner Publikationen, die er unter anderem mit namenhaften Co-Autoren veröffentlichte, darunter Norbert Elgert, Peter Hyballa, Horst Wein, Ralf Peter, Sven Hübscher, Matthias Nowak und Steven Turek, zählen heute zu Standardwerken, hierzu zählen unter anderem „Die Kunst des Angriffsfußballs“, und „Entwicklung der Spielintelligenz“.

1996 gründete er das Institut für Jugendfußball (IFJ96) und hatte immer das Ziel vor Augen, moderne Trainingsideen und Philosophien für die breite Masse der Trainer zugänglich zu machen. 2006 gründete er zusammen mit Dr. Marion Becker-Richter, die Sportsoftwarefirma easy Sports-Software. Die entwickelten Programme easy Sports-Graphics und easy Animation, setzten schnell neue Maßstäbe für die detaillierte Darstellung von Trainingsformen und Taktiken, die Verbände, Verleger und Vereine in Ihrer täglichen Arbeit nutzen, unter anderem viele Leistungszentren, die Sporthochschule Köln, die Hennes Weisweiler Akademie, Meyer&Meyer Verlag, Bayern München, DFB (Hansi Flick ist schon seit Jahren Fan der Software) und viele andere Topvereine.

Zu seinem Fachgebiet zählen:

- Torschuss-Training (u.a. Individualtraining für Stürmer)
- Kinder und Jugendfußball (Positionsspiele , Dribbel- und Fintentraining)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingsübungen sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingsübungen gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Die Grafiken und Animationen wurden mit easy Sports-Graphics und easy Animation erstellt.

## 10 Passübungen für ein sicheres Kombinationsspiel

Direkt spielen - Blitzschnell kombinieren - Erfolgreich angreifen

### Einleitung

Perfekte Kombinationssicherheit und präzises Passspiel – auch unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck –, das sind entscheidende Fähigkeiten, die erfolgreiche Mannschaften auszeichnen.

Doch wie trainiert man die dazu notwendige Präzision beim Passspiel?  
Wie schafft man die Grundlagen für perfekten Kombinationsfußball?

Komplexe Trainingsformen oder einfache Grundübungen zum Direktspiel in dieser Ausgabe dreht sich alles um das schnelle Passen und Kombinieren.

In Trainingsformen mit wichtigen technisch-taktischen Elementen automatisieren die Spieler Passfolgen, die ihnen im Wettkampf einen kleinen zeitlichen Vorsprung verschaffen.

### Wie vermittelt man komplexe Trainingsformen?

Immer dann, wenn die technischen Voraussetzungen vorhanden sind, kann man schrittweise komplexer Trainingsformen mit einer Mannschaft entwickeln. Es haben sich folgende Entwicklungsstufen bewährt:

### Techniken vermitteln

Die Spieler sollten in der Lage sein, direkt mit der Innenseite (Außenseite) zu spielen. Der Trainer achtet auf die richtige Fuß- und Körperhaltung.

### Lauf- und Passwege erklären

1. Die Passwege schrittweise vorstellen: Die Spieler erfahren, wohin sie passen sollen.
2. Laufwege nach dem Pass erklären: Wohin soll man nach dem Pass laufen?
3. Gesamten Ablauf schrittweise aufbauen: Damit sich die Spieler die Lauf- und Passwege merken können, entwickelt der Trainer die Passfolge schrittweise. Dabei müssen sich die Spieler sehr gut konzentrieren.
4. Wenn notwendig-Schwierigkeitsgrad reduzieren: Wenn die Spieler Probleme mit dem Übungsablauf haben, sollte der Trainer den Schwierigkeitsgrad reduzieren, indem der Ball geworfen wird. Die Abstände der Hütchen können dabei kleiner sein. Dafür sollte das Passtempo erhöht werden.

5. Ablauf der Übung mit Ballannahme: Wenn die Spieler noch nicht sicher direkt spielen können, sollte der Trainer erlauben, dass sie den Ball kurz annehmen dürfen, bevor sie ihn zum nächsten Spieler passen. Technisch versierte Spieler spielen auch in dieser Stufe direkt.
6. Direktspiel: In der nächsten Stufe ist es nur noch erlaubt, den Ball direkt zu spielen. Nur dann, wenn das Zuspiel missglückt ist, sollten die Spieler den Ball kurz annehmen und dann weiter spielen.
7. Auftaktbewegung/Gegenbewegung: Damit die Übung spielnaher wird, führen die Spieler vor jedem Pass im richtigen Augenblick (kurz vor dem Zuspiel) eine Lauffinte aus. Damit simulieren sie das Abhängen eines gedachten Gegenspielers.
8. Variationen/Anschlussaktionen/Gegenspieler: Wenn die Spieler die Übungen flüssig und sicher beherrschen, sollte der Trainer die Aufgabenstellung variieren, indem er größere oder kleinere Abstände der Hütchen wählt oder die Drehrichtung (links/rechts) verändert. Sehr wichtig sind auch Anschlussaktionen (Koordinationsübungen, Torschuss) nach dem letzten Pass der Kombination. Sehr spielnah sind Übungen mit einem Gegenspieler an geeigneten Stellen der Übung.
9. Kleine Wettspiele: In der letzten Stufe bringt der Trainer seine Spieler unter Zeitdruck. Dies ist am besten in einem kleinen Wettspiel möglich. Zwei Gruppen kämpfen gegeneinander. Wer erzielt die meisten Tore? Wer absolviert eine Passfolge am schnellsten?

## Wichtige Beobachtungspunkte in allen Übungen

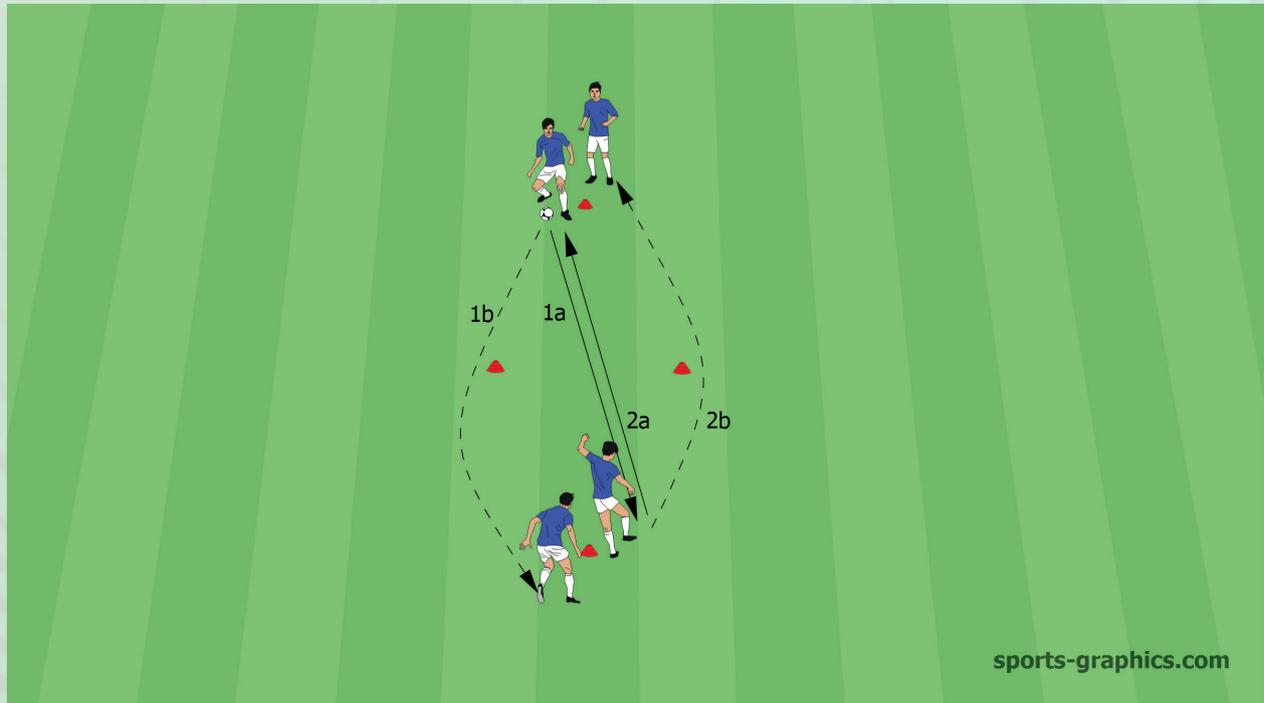
Der Trainer achtet bei der Durchführung der komplexen Trainingsformen darauf, dass die Spieler folgende Punkte berücksichtigen:

1. Pass-Genauigkeit: Die Spieler passen den Ball in den Fuß oder gut getimed in den Raum.
2. Situative Pass-Schärfe: Die Geschwindigkeit des Balles richtet sich nach der Entfernung des annehmenden Spielers und der Spielsituation.
3. Gutes Coaching der Spieler untereinander: Die Spieler rufen den Namen des Ballempfängers und helfen sich gegenseitig, die Konzentration hoch zu halten.
4. Beidfüßigkeit: Der leistungsorientierte Fußballer muss im Spiel Grundtechniken mit beiden Füßen beherrschen. Er handelt dadurch schneller und gewinnt wertvolle Zeit.
5. Abgestimmtes Laufen: Dies ist das auf die Spielsituation abgestimmte Laufverhalten der Spieler.
6. Lauffinten einsetzen/automatisieren: Vor jedem Anspiel wenden die Spieler möglichst eine Lauffinte (Auftaktbewegung) an.

## 01

# Passübungen - Übung 01

## Fußball-Ping-Pong



### Aufbau:

Dies ist eine Grundübung zum Einstimmen. Wie ein Tennisspieler, der sich mit Grundschlägen auf das Training vorbereitet, stimmen sich die Spieler mit einfachen Direktpassen auf die komplexen Trainings- und Spielformen ein.

Der Trainer hat so die Möglichkeit, technische Fehler bei jedem einzelnen Spieler zu erkennen und schon in der Grundübung zu korrigieren.

Die Spieler passen den Ball direkt durch das Hüftgelenk und laufen im Gegenuhrzeigersinn zur anderen Seite.

Die Größe des Tores und der Abstand der Spieler vom Tor richten sich nach dem Alter und Leistungsniveau der Spieler.

### Für ein sauberes Passspiel mit der Innenseite sind wichtig:

- Standbein in Richtung Ziel
- Fußspitze nach oben ziehen
- Bein durchschwingen
- Ball im Zentrum treffen

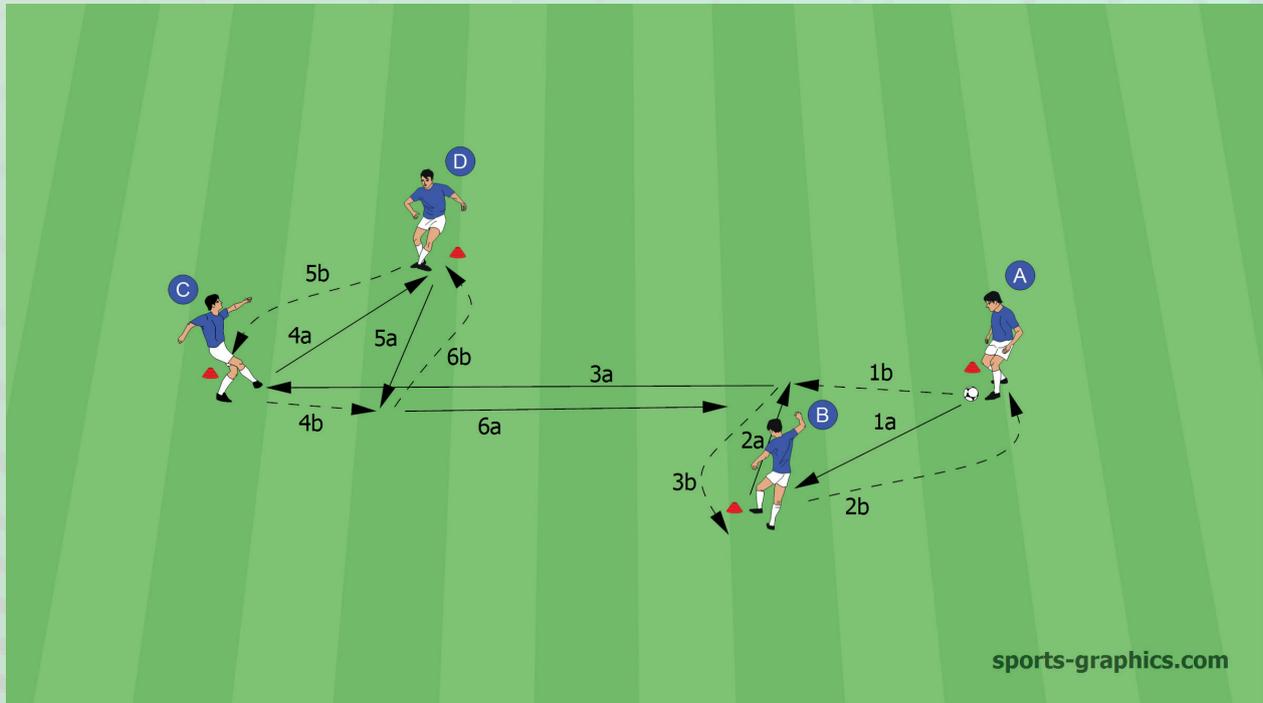
Videolink:



## 02

# Positionsspiele - Übung 02

## 1-2 und steil in der 4er-Gruppe



sports-graphics.com

### Übungsablauf:

- |        |   |
|--------|---|
| 1a, 1b | A spielt ein Wandspiel mit B                                  |
| 2a, 2b | B spielt in den Lauf von A und nimmt die Position von A ein   |
| 3a, 3b | A spielt direkt zu C und nimmt die Position von B ein         |
| 4a, 4b | C spielt ein Wandspiel mit D                                  |
| 5a, 5b | D spielt in den Lauf von C und nimmt die Position von C ein   |
| 6a, 6b | C spielt zu B, der sich nun am Ausgangshütchen befindet, usw. |

In der Übung 1,2 und steil in der 4er-Gruppe folgt nach dem Wandspiel ein Steilpass zur gegenüberliegenden Seite. Wand- und Zuspieler wechseln ständig ihre Positionen.

Dabei lernen die Spieler die Passschärfe zu variieren. Der Trainer achtet besonders auf präzise Pässe und auf Beidfüßigkeit. Bei der Eröffnung nach links sollte der Anspieler den Aussenfuß des Wandspielers treffen (den gedachten Gegenspieler im Rücken abschirmen).

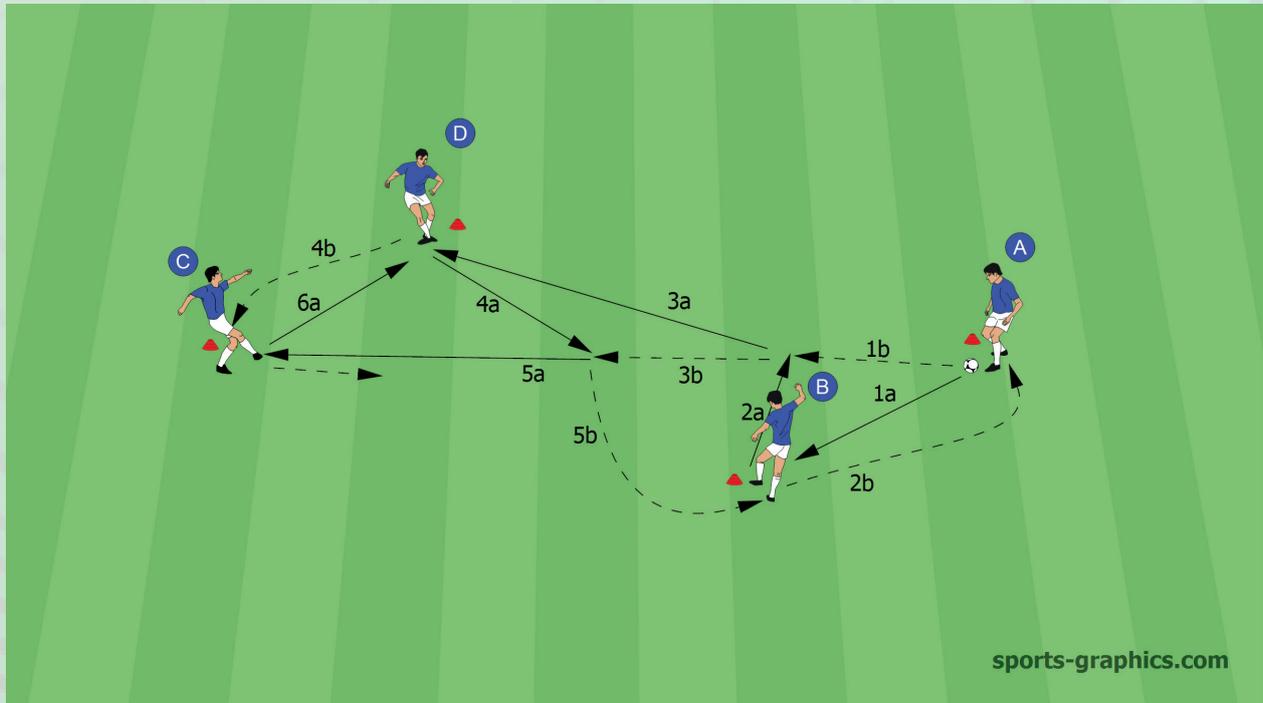
Videolink:



## 03

# Passübungen - Übung 03

## Doppeltes Wandspiel in der 4er-Gruppe



sports-graphics.com

### Übungsablauf:

- 1a, 1b      A spielt ein Wandspiel mit B
- 2a, 2b      B spielt in den Lauf von A und nimmt die Position von A ein
- 3a, 3b      A spielt direkt zu D und läuft weiter in Richtung C
- 4a, 4b      D spielt in den Lauf von A und bietet sich für einen Pass von C an.
- 5a, 5b      A spielt direkt zu C and nimmt die Position von B ein.
- 6              C startet dieselbe Abfolge in die entgegengesetzte Richtung

### Die Passfolge in dieser Übung lautet:

Wandspiel - Wandspiel - Steilpass. Die beiden Spieler A und B sowie C und D bilden ein Paar und wechseln ständig ihre Positionen. Bevor sie einen Pass erhalten, wenden sie eine Lauffinte an.

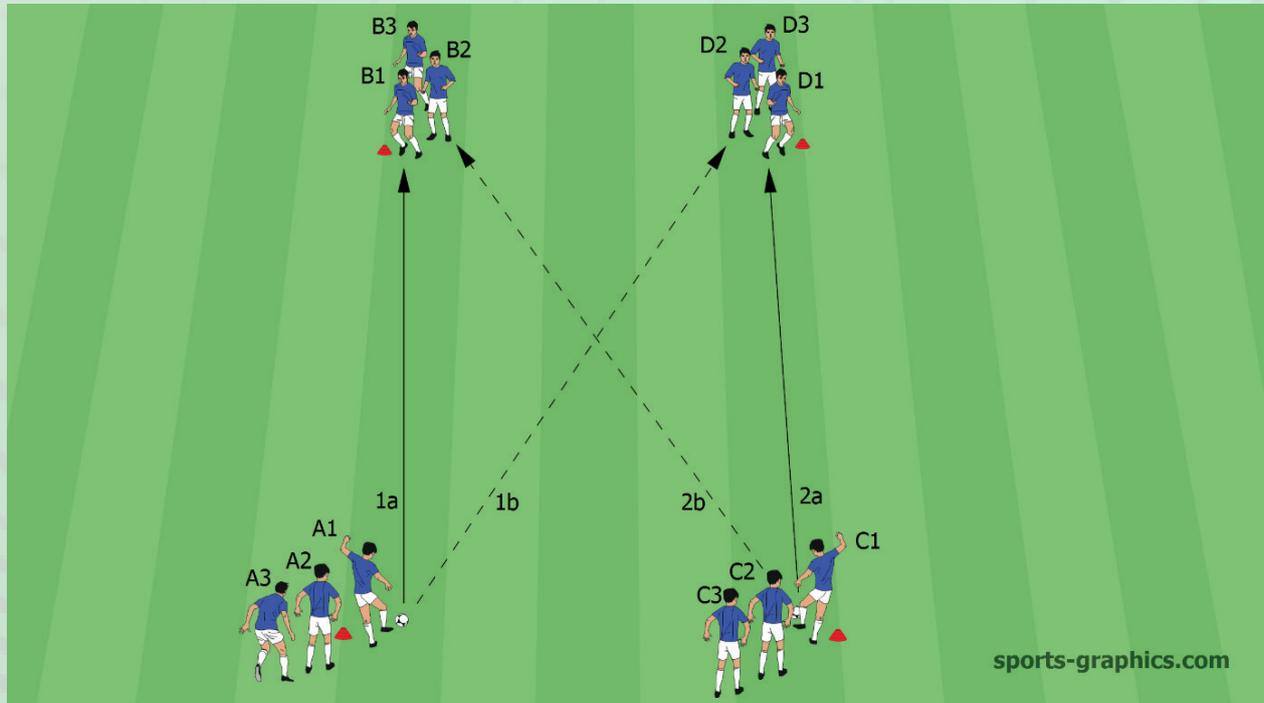
Videolink:



## 04

# Passübungen - Übung 04

## Zwei Bälle steil



### Übungsablauf:

- |        |  |
|--------|--|
| 1a, 1b | A1 spielt zu B1 und läuft diagonal zur Position D      |
| 2a, 2b | parallel dazu spielt C1 zu D1 und läuft zur Position B |
| 3a, 3b | B1 spielt zu A2 und läuft diagonal zur Position C      |
| 4a, 4b | parallel dazu spielt D1 zu C2 und läuft zur Position A |

### Variationen:

- Koordinationsübungen in der Mitte
- Kurze Mitnahme zur Seite

Schon beim Aufwärmen bereitet der Trainer Schwerpunktthemen des Hauptteils vor und ermöglicht viele Ballkontakte, denn das gibt Sicherheit für komplexe Trainingsformen.

Abstand der Hütchen: 10 - 15 Meter - 12 Spieler. Je geringer die Zahl der Spieler desto größer ist der Zeitdruck.

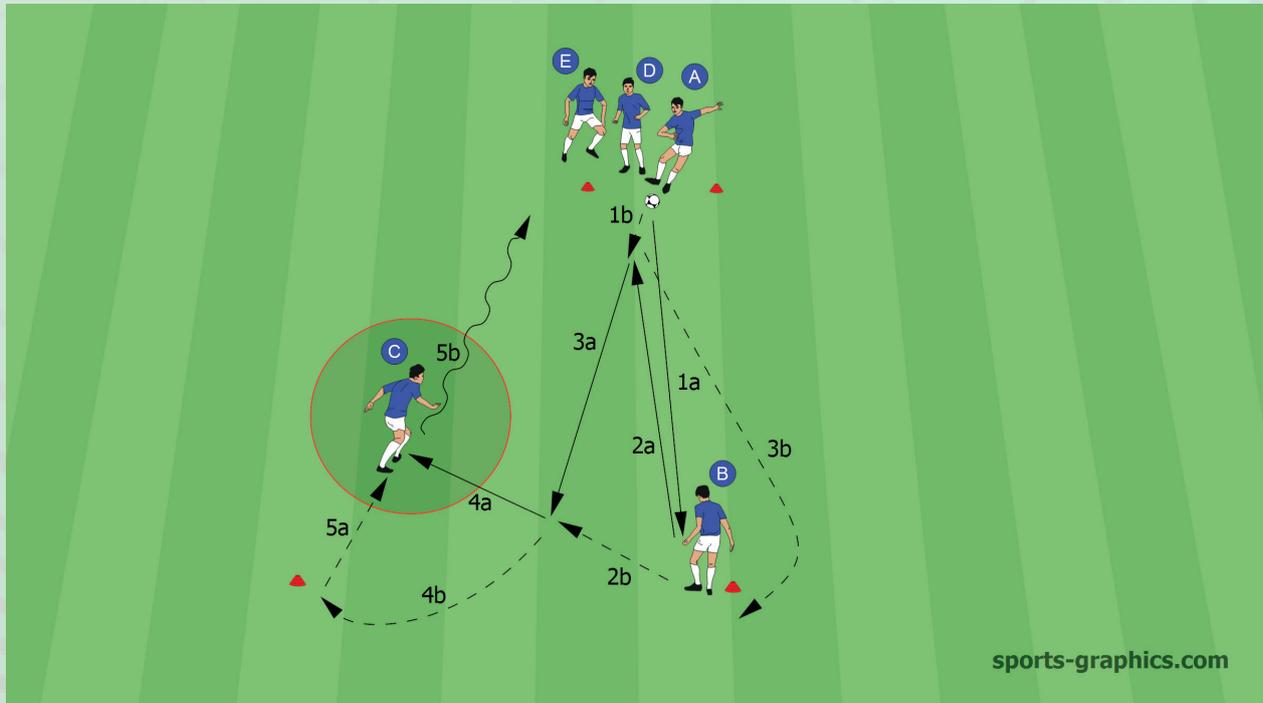
**Videolink:**



## 05

# Passübungen - Übung 05

## Direkt in den Lauf



### Übungsablauf:

- |        |   |
|--------|---|
| 1      | A spielt zu B   |
| 2a, 2b | B passt zurück zu A und bietet sich seitlich an                     |
| 3a, 3b | A passt in den Lauf von B und nimmt die Position von B ein          |
| 4a, 4b | B spielt direkt in den Lauf von C und läuft zur Startposition von C |
| 5      | C dribbelt zum Ende der Gruppe                                      |

Mit der Übung "Direkt in den Lauf" lernen die Spieler, einen zugespielten Ball in der Bewegung gut getimed zu einem Partner zu spielen. Sie achten besonders auf den letzten Pass.

Der Ball wird so in den Lauf gespielt, damit ihn der annehmende Spieler in hohem Tempo mitnehmen kann. Falsch ist es, den Ball in den Rücken zu spielen, denn damit verliert der annehmende Spieler Zeit, Räume werden wieder geschlossen und eine Torchance ist vertan.

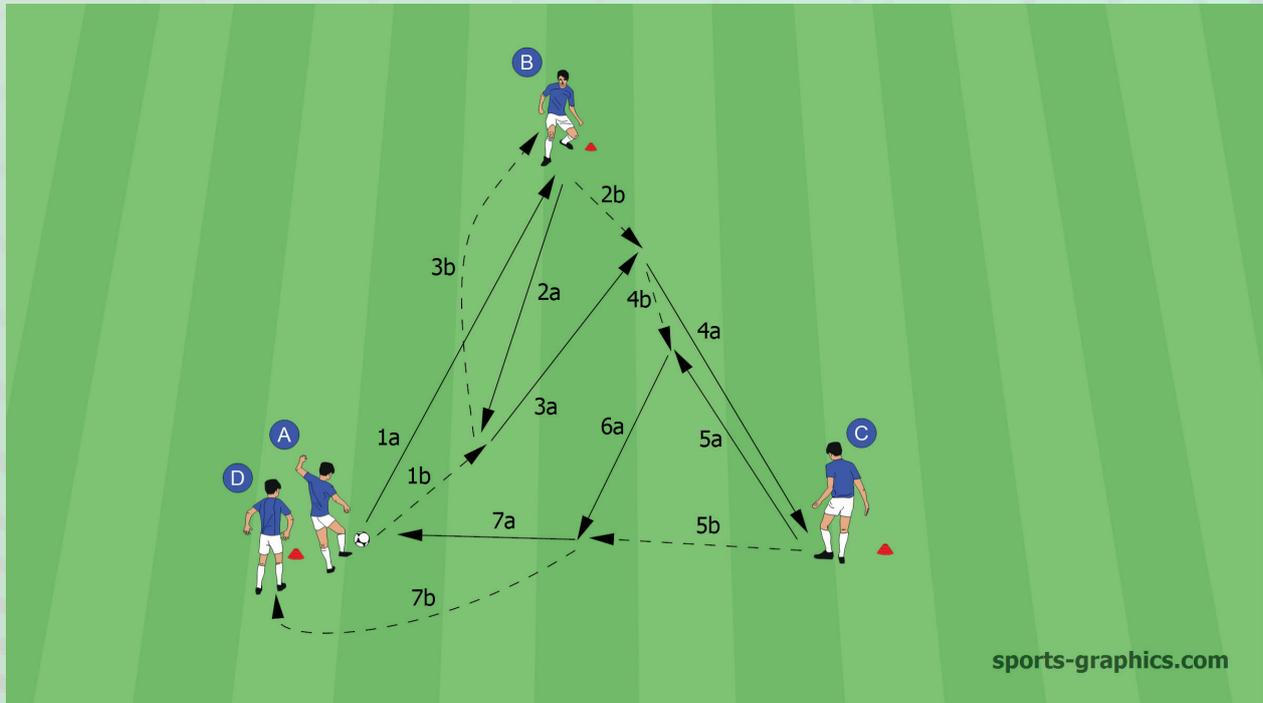
**Videolink:**



## 06

# Passübungen - Übung 06

## Passen im Dreieck



sports-graphics.com

### Übungsablauf:

- |        |  |
|--------|--|
| 1a, 1b | A spielt zu B und bietet sich in Richtung B an               |
| 2a, 2b | B spielt in den Lauf von A und bietet sich seitlich an       |
| 3a, 3b | A spielt in den Lauf von B und läuft zur Position B          |
| 4a, 4b | B spielt den Ball direkt zu C und läuft weiter in Richtung C |
| 5a, 5b | C spielt den Ball zurück zu B und bietet sich seitlich an    |
| 6a, 6b | B spielt in den Lauf von C und läuft zur Position C          |
| 7a, 7b | C spielt den Ball zu D und läuft zur Position A              |

### In dieser Übung lautet die Passfolge:

vor - zurück - in den Lauf. Es geht dabei um den Wechsel von scharf gespielten Druckpässen, gefühlvoll abgelegten Bällen und gut getimten Bällen in den Lauf eines Spielers. Im Uhrzeigersinn sollten die Spieler in erster Linie mit dem linken Fuß spielen.

### Anmerkung:

Diese Übung muss unbedingt auch im Gegen-Uhrzeigersinn durchgeführt werden, damit die Spieler ebenfalls den rechten Fuß trainieren.

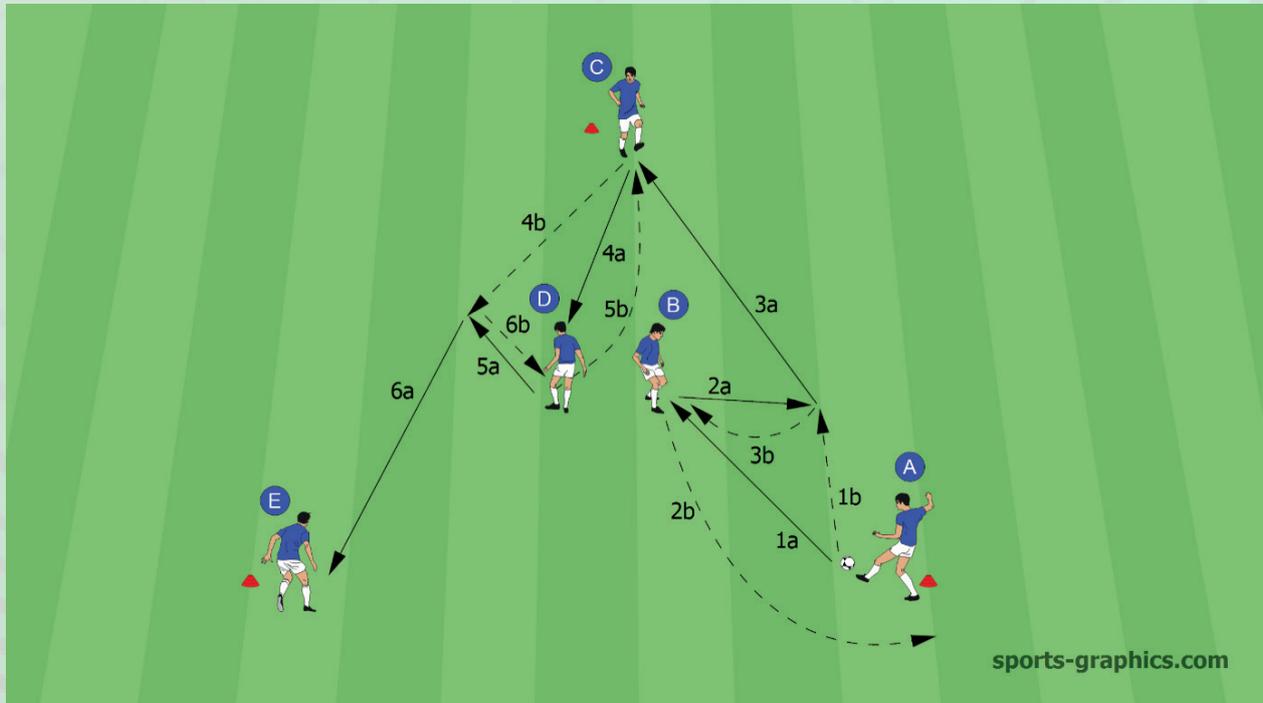
### Videolink:



## 07

# Passübungen - Übung 07

## Doppeltes Wandspiel mit Positionswechsel



### Übungsablauf:

- |        |  |
|--------|--|
| 1a, 1b | A spielt zu B und bietet sich zum Wandspiel an                 |
| 2a, 2b | B spielt in den Lauf von A und läuft zur Position E            |
| 3a, 3b | A spielt zu C und läuft zur Mitte des Dreiecks                 |
| 4a, 4b | C spielt den Ball direkt zu D und bietet sich zum Wandspiel an |
| 5a, 5b | D spielt den Ball in den Lauf von C und läuft zur Position C   |
| 6a, 6b | C spielt direkt zu E und läuft zur Mitte des Dreiecks          |

Der Zuspieler wechselt die Position mit dem Wandspieler im Zentrum.

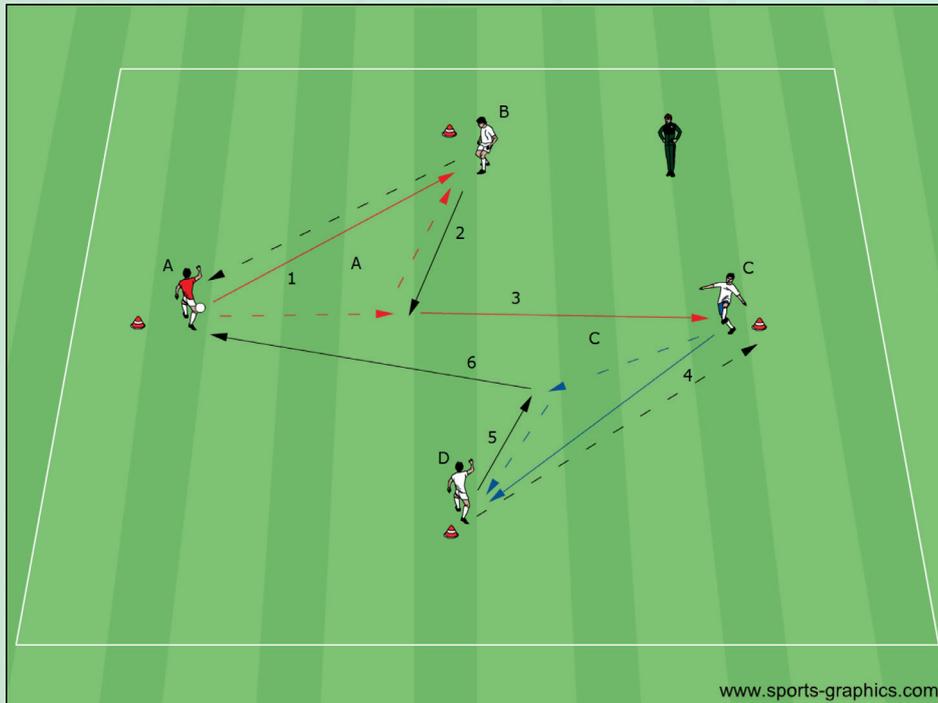
Seitenlänge des Dreiecks: 15- 20 m

Videolink:



## Passübungen - Übung 08

### Raute Grundform



#### Übungsablauf:

- 1a A spielt zu B und sprintet zur Mitte der Raute
- 2a B passt in den Lauf von A und läuft zur Position A
- 3a A spielt direkt zu C und nimmt den Platz von B ein.
- 4a C spielt direkt zu D und sprintet zur Mitte der Raute
- 5a D passt in den Lauf von C und läuft zur Position C
- 6a C spielt direkt zu A2 und nimmt den Platz von D ein
- usw.

#### Dies ist die Grundform in der Raute.

Zuspieler und Wandspieler wechseln ständig ihre Positionen. In den folgenden Variationen ändern sich die Lauf- und Passwege. Hier müssen die Spieler nicht nur sauber passen. Sie müssen sich auch ständig konzentrieren und gut miteinander kommunizieren.

#### Auch hier gilt:

Der Zuspieler sollte auf den rechten Aussenfuß des Wandspielers passen (gedachter Gegner im Rücken).

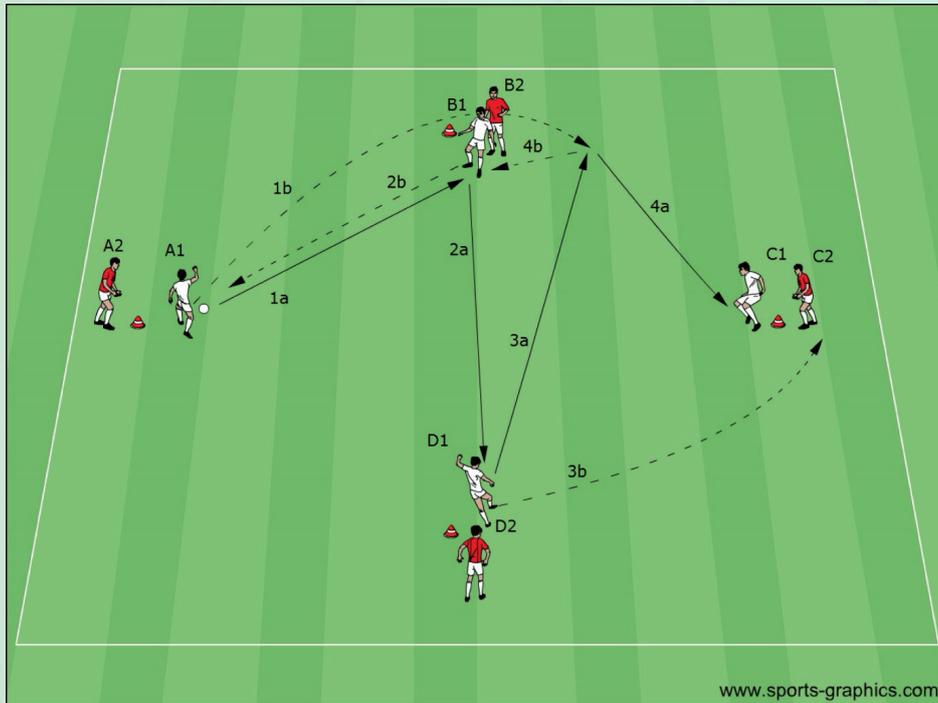
#### Videolink:



## 09

# Passübungen - Übung 09

## Raute mit Hinterlaufen



### Übungsablauf:

- 1a, 1b            A1 spielt zu B1 und sprintet um die Spieler B
- 2a, 2b            B1 passt auf die andere Seite zu D1 und läuft zur Position A
- 3a, 3b            D1 spielt direkt in den Lauf von A1 und stellt sich hinter C2 an.
- 4a, 4b            A1 spielt direkt zu C1 und stellt sich hinter B2 an.

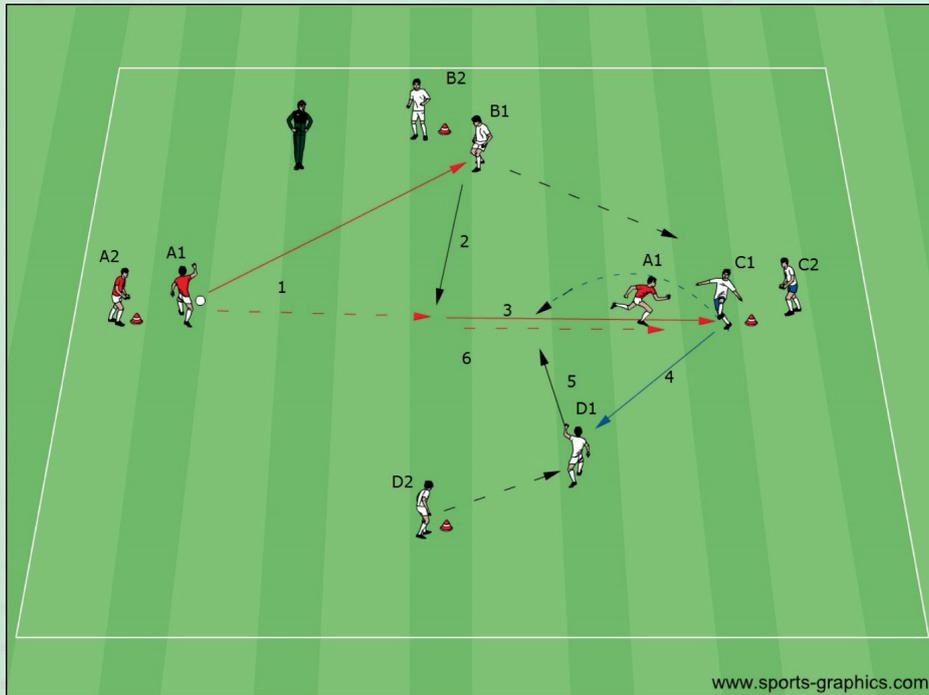
In dieser Übungsform ist das Timing von Hinterlaufen und Pass in den Lauf extrem wichtig.

Videolink:



# Passübungen - Übung 10

## Raute mit Doppelpass



### Übungsablauf:

- 1a, 1b A1 spielt zu B1 und sprintet zur Mitte der Raute
- 2a, 2b B1 passt in den Lauf von A1 und läuft zur Position C
- 3a, 3b A1 spielt direkt zu C und sprintet auf C zu.
- 4a, 4b C1 spielt einen Doppelpass mit D (umläuft den heransprintenden A1).
- 5a, 5b D1 passt in den Lauf von C und läuft zur Position A
- 6a, 6b C1 spielt direkt zu A2 und sprintet als Gegenspieler auf A2 zu.

### Dies ist die Zielübung in der Raute.

Nach dem ersten Wandspiel attackiert der Zuspeler (hier: A1) nach seinem Steilpass den nächsten Zuspeler (hier: C1). Danach folgt ein Doppelpass.

A1 attackiert und C spielt einen Doppelpass mit D. Der Zuspeler passt nur dann direkt, wenn der angreifende Spieler nah genug herangesprintet ist. Ansonsten spielt er den Doppelpass erst nach einer kurzen Ballannahme.

**Videolink:**





### 40er Set - Hütschen in Pfeilform

Hochwertige, gut sichtbare Hütschen mit Richtungsoption (40 Stück) inkl. Tragesystem, je 8x Rot, Gelb, Orange, Weiß und Blau Durchmesser: je 15,5 cm, Höhe: ca. 5 cm, Gewicht: je ca. 30 g Material: elastischer Kunststoff, robust und belastbar, für das Training mit Richtungsoption, vielseitig einsetzbar, z.B. auf Rasen-, Kunstrasen-, Hartplätzen oder in der Halle Art.Nr. 3947



### Peter Schreiner Trainingsübungen

Hier finden Sie eine stetig wachsende Bibliothek von Trainingsübungen zum Download inkl. Videos! Entwickelt von Peter Schreiner. Peter Schreiner gilt als weltweit anerkannter Experte für den Kinder- und Jugendfußball. Der ehemalige Trainer, unter anderem U19 Schalke 04, ist Gründer des Instituts für Jugendfußball und ein gefragter Trainersausbilder.



### Aluminium Minitor (klappbar)

Inkl. Netz, stabil, runde Torpfosten (Ø ca. 6 cm), Gewicht: ca. 5 bzw. 6kg, Hallenboden-Kratzschutz, geeignet für drin und draußen, leicht zusammenklappbar, gut transportierbar, Profiqualität

1,20 x 0,80 m Art.Nr. 2654  
1,50 x 1,00 m Art.Nr. 3221



### Leibchen - Qualitäts Trainingsleibchen

Hochwertig, Material: 100% Polyester (extrem reißfest) 4 Größen: S, M-L, XL, XXL, 9 Farben: Neongelb, Orange, Blau, Rot, Grün, Hellblau, Pink, Weiß und Schwarz gut bedruckbar z.B. für Werbeaufdrucke Profiware

Art.Nr. 694

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf  
Sportplatzbedarf - Sportbekleidung ....und vieles mehr!

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preispassungen, die der Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten. WEEE-ID: 99635539

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

Service-Kontakt:  
info@teamsportbedarf.de



Offizieller Partner für Trainingshilfen

easy Animation

# DIE SOFTWARE FÜR SPORTANIMATIONEN!



## Perfekt für **Taktikanalyse** und der Darstellung von **Spielzügen** und **Übungsabläufen!**

Wenn Grafiken alleine nicht ausreichen, sind Animationen perfekt um Inhalte vermitteln. easy Animation, ist unsere erfolgreiche Animationssoftware für den Sport!



**KOSTENLOSE DEMO AUF**  
[easy-sports-software.com](http://easy-sports-software.com)



**Aussagekräftige Animationen**  
Vermitteln Sie Taktik und Spielzüge  
Ihren Spielern noch deutlicher!



**Einfache Bedienung**  
Zeitleiste, 50 verschiedene Tools,  
Drag & Drop System!



**Schneller Export**  
Perfekter MP4 Export für  
Präsentationen oder Webseiten



**Der TOP-Anbieter  
in Deutschland und Europa !**

**Rund 2.500 innovative Produkte  
für Trainer, Betreuer, Platzwart & Co.**



Trainingshilfen  
Trainerbedarf  
Trainingspläne  
Vereinsbedarf  
Sportplatzbedarf  
Sportbekleidung  
Heimtraining

Gratiskatalog Art.Nr. 660

**Lieferung europa- & weltweit !  
International shipping !**

**Nahezu alle Artikel  
innerhalb 24 Stunden lieferbar!**



**Der Onlineshop für den modernen Trainer**

**Mit unseren Produkten arbeiten auch Trainer  
aus dem deutschen Profifußball!**

Offizieller Förderer des  
Berliner Fußball-Verbandes e.V.



Partner des  
Fußballverband Sachsen-Anhalt



Förderer des Südwestdeutschen  
Fußballverbandes



Partnerunternehmen  
im BFV-Freundeskreis



Partner des  
CBV



Offizieller Partner für Trainingshilfen