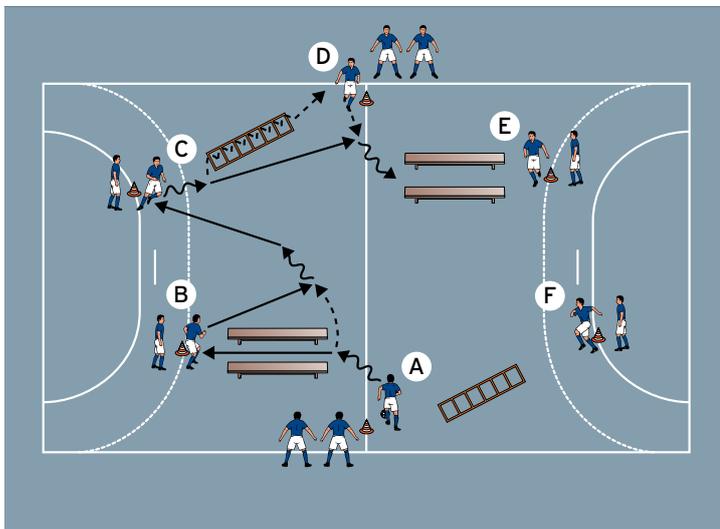


THEMA: PASSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN DURCH KORRIDORE I

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- ▶ Die Langbänke jeweils im Abstand von 2 Metern zueinander stellen
- ▶ 2 Koordinationsleitern auslegen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ A ist in Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ A dribbelt zu den Langbänken und spielt durch den Korridor zu B
- ▶ B lässt zu A in den Lauf prallen, der zu C weiterleitet.
- ▶ C dribbelt zur Leiter, passt auf D und durchläuft das Koordinationselement.
- ▶ D nimmt zu den Langbänken mit und wiederholt den Ablauf
- ▶ Alle Spieler gehen eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Übungen an den Koordinationsleitern variieren.
- ▶ B bzw. E spielen einen zweiten Doppelpass mit C bzw. F.
- ▶ B bzw. E nehmen den Ball zur Seite mit und passen auf C bzw. F.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ▶ Auf einen sauberen ersten Kontakt achten.