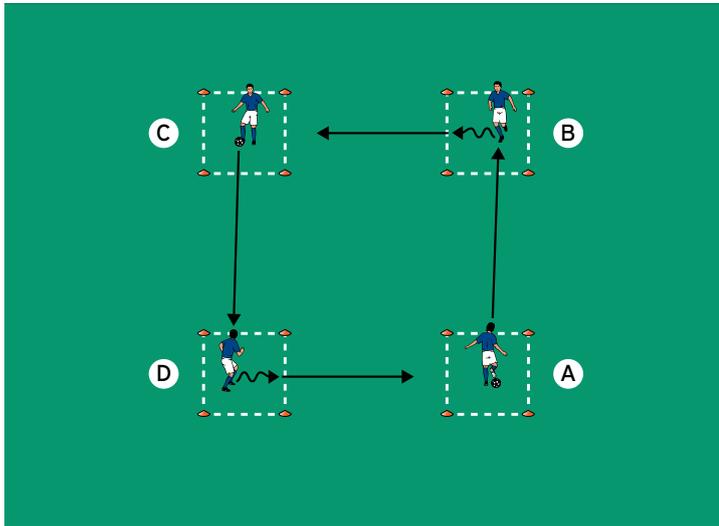


THEMA: PASSEN



TRAININGSFORM 1:

PASSEN UND ENTGEGENKOMMEN

ORGANISATION

- ▶ Vier 6 x 6 Meter große Quadrate im Abstand von 12 Metern zueinander markieren
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und C haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C starten gleichzeitig, dribbeln kurz an und passen von außerhalb der Quadrate zu den entgegengestartenden B bzw. D.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz zur Seite aus dem Quadrat mit und passen zum jeweils nächsten Spieler bei C bzw. A usw.

VARIATIONEN

- ▶ Spiel über den Dritten: A passt zu C, C passt zu B, B zu D usw.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Erschweren: Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Erleichtern: Den Durchgang mit 1 Ball durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß fordern.
- ▶ Auf Blickkontakt vor den Zuspielen achten.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.