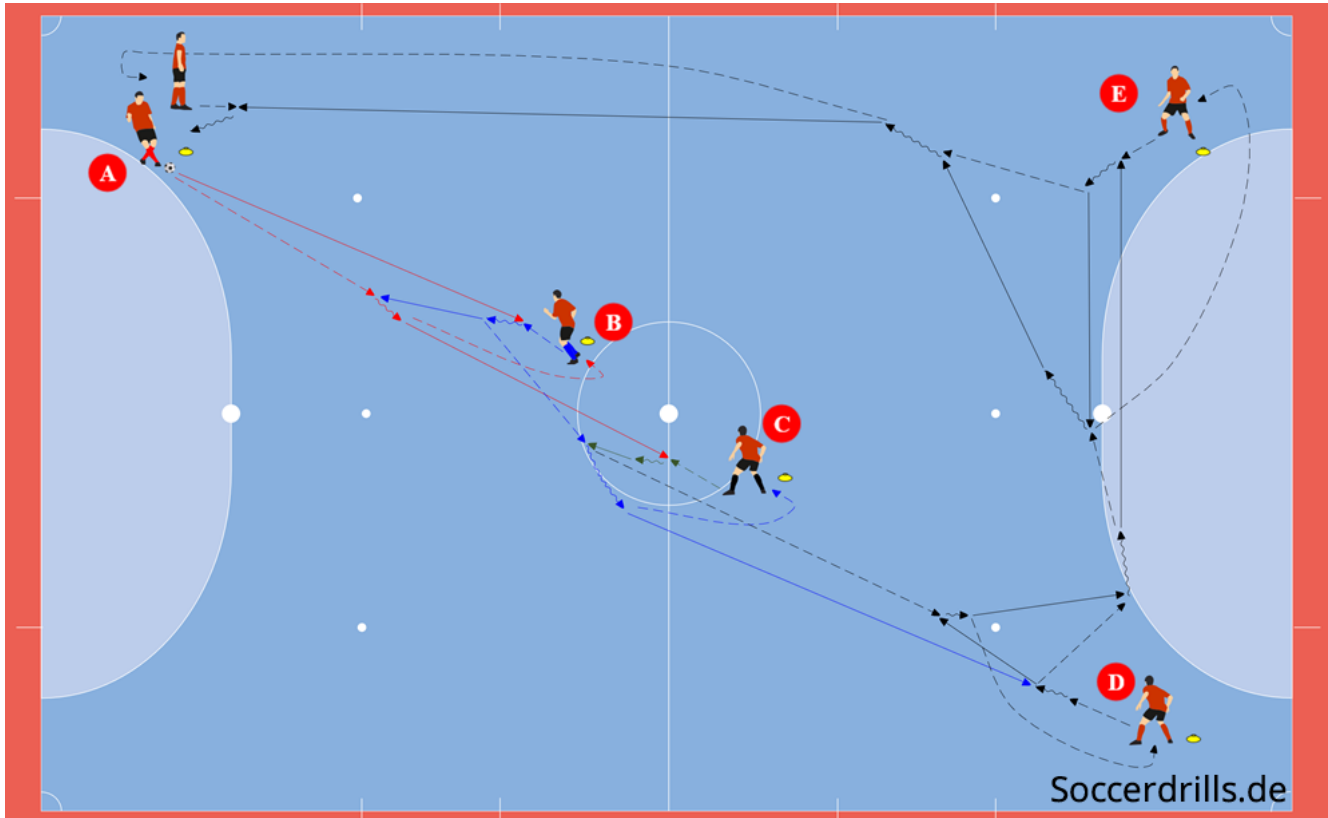


Diagonalphasskette - Ablauf 1



Organisation Ablauf 1:

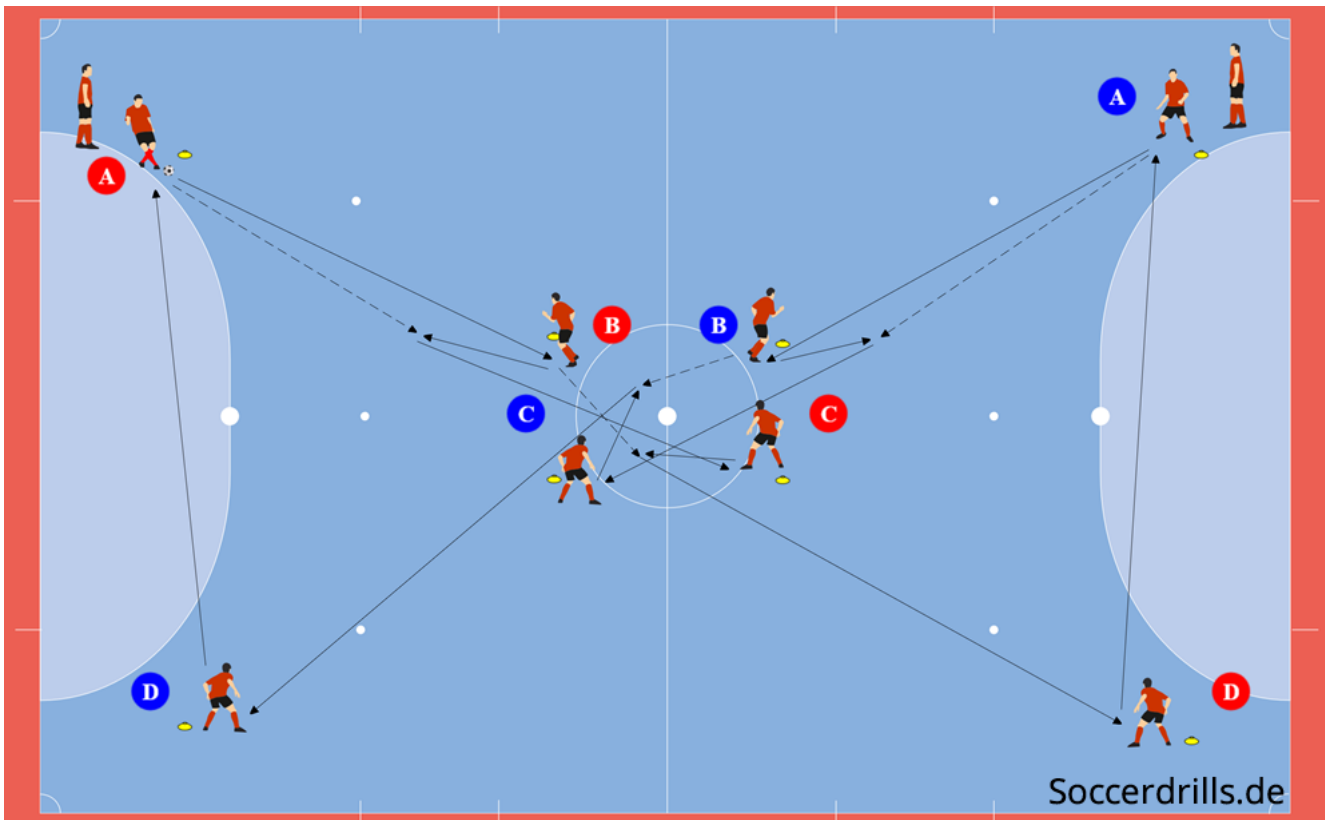
- In der Grafik erkennst du 5 Positionen, zur Orientierung haben wir zusätzlich Bodenmarkierungen ausgelegt. Auf Position A befinden sich mehrere Spieler und mindestens ein Ball (Reservebälle bereitlegen). Auf den weiteren Positionen wird jeweils ein Spieler postiert, es sind auch zwei pro Position möglich.

Ablauf 1:

- Spieler A passt auf Spieler B.
- Spieler B kontrolliert den Ball kurz und passt auf den startenden A zurück.
- A kontrolliert den Ball kurz und passt zu C, der den Ball wieder kurz kontrolliert. Anschließend übernimmt A die Position von B.
- B ist zwischenzeitlich in Richtung C abgedreht, kontrolliert das Zuspiel von C kurz und passt weiter zu D. B übernimmt die Position von C.
- C ist zwischenzeitlich in Richtung D abgedreht, kontrolliert das Zuspiel von D kurz und passt weiter in den vertikalen Lauf von D. C übernimmt die Position von D.
- D kontrolliert den Ball kurz und passt weiter auf E. E kontrolliert den Ball kurz und passt auf D zurück. D kontrolliert den Ball kurz und pass in den horizontalen Lauf von E. D übernimmt anschließend die Position von E.
- E kontrolliert den Ball kurz und passt in die Startgruppe (A) und schließt sich anschließend dieser an.

Jetzt beginnt der Ablauf erneut.

Diagonalphasskette - Ablauf 2



Organisation zu Ablauf 2:

- Der Ablauf ähnelt dem Ablauf 1, es gibt jetzt zwei diagonale Passwege und das ist erheblich schwerer. Die Organisation entnehme bitte der Grafik. In der Grafik haben wir wegen der Übersichtlichkeit (kurze Ballkontrolle, Laufweg nach der Aktion zur nächsten Position) auf einige Pfeile verzichtet.

Ablauf 2:

- Grundsatz: Nach ihrer Aktion übernehmen die Spieler immer die nächste Position.
- Der Ablauf entspricht dem Ablauf 1. Du erkennst jetzt zwei Startgruppen (A rot und A blau).
- Folge dem farblichen Verlauf A-D rot und blau. Sie sind jeweils identisch und die Abläufe kreuzen sich im Zentrum.
- Auf den Geraden wird es einfacher, zur Vereinfachung ist hier kein Doppelpass mit Spieler D mehr erforderlich. Eine weitere Position (E) wie im Ablauf 1 wird nicht mehr benötigt.

Trainertipps zum Ablauf 1 und 2:

- Überfordere dein Team nicht, habe Geduld.
- Bereite dich organisatorisch und gedanklich gut auf diese Übung vor.