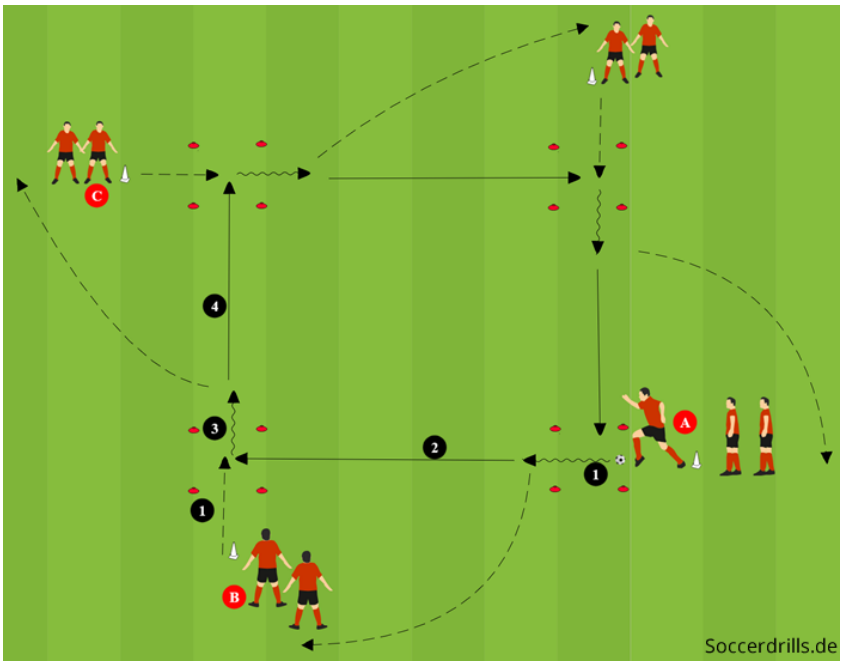
Passen 1. Kontakt-Runde

Organisation:



- Benötigte Materialien: 20 Markierungen (Hütchen, Bodenmarkierungen o.ä.), einen oder 2 Bälle, ggf. Ersatzbälle.
- Vier Quadrate (Seitenlänge ca. vier Meter) wie abgebildet aufbauen. Der Abstand zwischen den Quadraten beträgt ca. 15 Meter. Je nach Leistungsstand anpassen.
- Zusätzlich außerhalb jedes Quadrats einen Startpunkt für die Spieler markieren.
- Die Spieler gleichmäßig auf die Startpunkte verteilen.
- Die Übung wird mit einem Ball absolviert, kann jedoch nach kurzer Einführung auch mit zwei Bällen durchgeführt werden.

Ablauf:

- Hier wird der Start von unten rechts beschrieben. Die anderen Stationen des Rundlaufs werden identisch durchgeführt.

1. Der erste Spieler A dribbelt im Uhrzeigersinn in Richtung des benachbarten Feldes. Parallel hierzu läuft Spieler B in das Quadrat ein.
2. Spieler A passt ins nächste Quadrat zu Spieler B, der den Ball direkt in die Bewegung mitnimmt.
3. Startspieler A läuft seinem Pass hinterher und stellt sich hinten bei seiner neuen Gruppe an.
4. Passempfänger B verarbeitet den Ball mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung und setzt die Übung auf identische Weise in Richtung des Spielers C fort, so dass ein Rundlauf entsteht.

Varianten:

- Ablauf gegen den Uhrzeigersinn. Wichtig: Dadurch ändert sich auch der Einlaufwinkel und das Spielbein des Passempfängers.
- Mit zwei Bällen parallel üben.
- Nach dem Pass Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen.
- Den ersten Kontakt nicht seitlich zum nächsten Quadrat verarbeiten, sondern nach vorne in Richtung des Passgebers. Die Passfolge bleibt hierbei identisch.
- Der Passgeber gibt mit seinem Abspiel das Kommando „Seite“ oder „vorne“, der Passempfänger verarbeitet entsprechend. Die Passfolge bleibt hierbei identisch.
- Auf das Kommando „klatsch“ lässt der Passempfänger den Ball prallen und spielt mit dem Passgeber einen Doppelpass in Richtung des nächsten Spielers.
- Zeitdruck provozieren: Sobald der erste Ball gespielt wurde, startet der Trainer einen Countdown. Schaffen die Spieler es, den Ball innerhalb von sechs Sekunden wieder zum Startpunkt zu spielen? Die Zeitspanne an das Leistungsniveau anpassen.

Trainertipps:

- Auftaktbewegungen, um sich bestmöglich vom Hütchen (=Gegenspieler) zu lösen.
- Auf gutes Timing achten. Der Passempfänger soll so einlaufen, dass er den Ball aus der Bewegung ohne abstoppen mitnehmen kann.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt sofort in die Bewegung mitnehmen. Hierfür den ballfernen Fuß nehmen, um schnellstmöglich Tempo aufzunehmen.
- Auf saubere Passqualität (Technik, Tempo, Genauigkeit) achten.
- Pässe leicht in den Vorlauf spielen.
- Blickkontakt und Kommandos des Passgebers und -empfängers einfordern.
- Jede Aktion mit höchstmöglichem Tempo fordern.