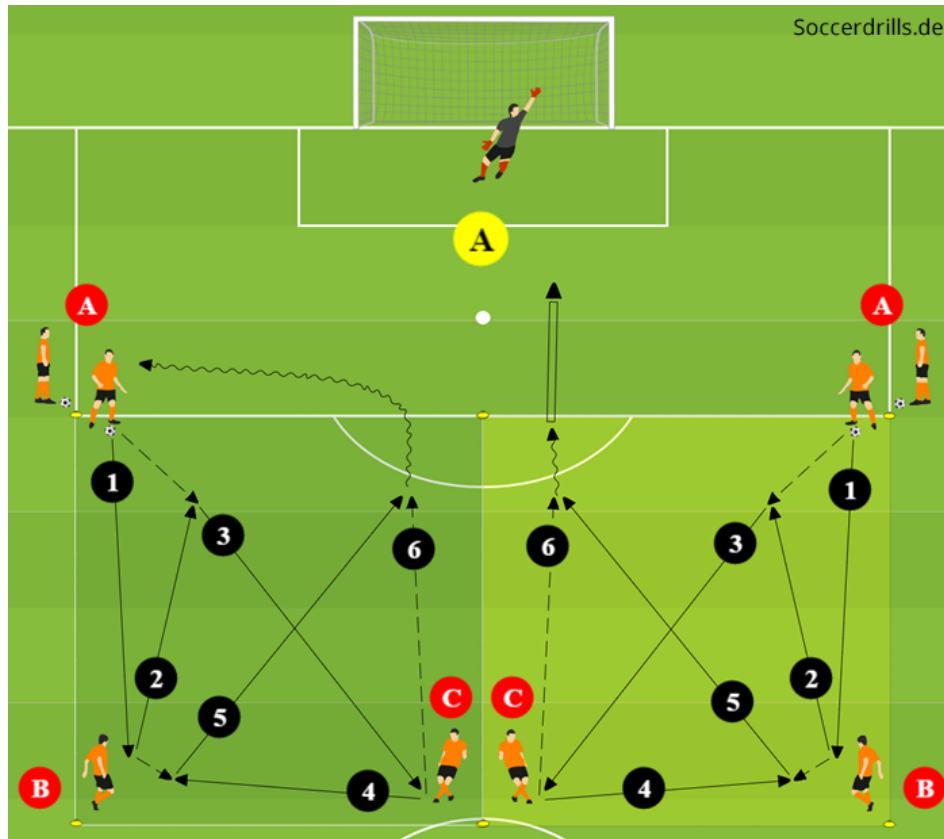


Passen - Einkontaktspiel

Organisation:

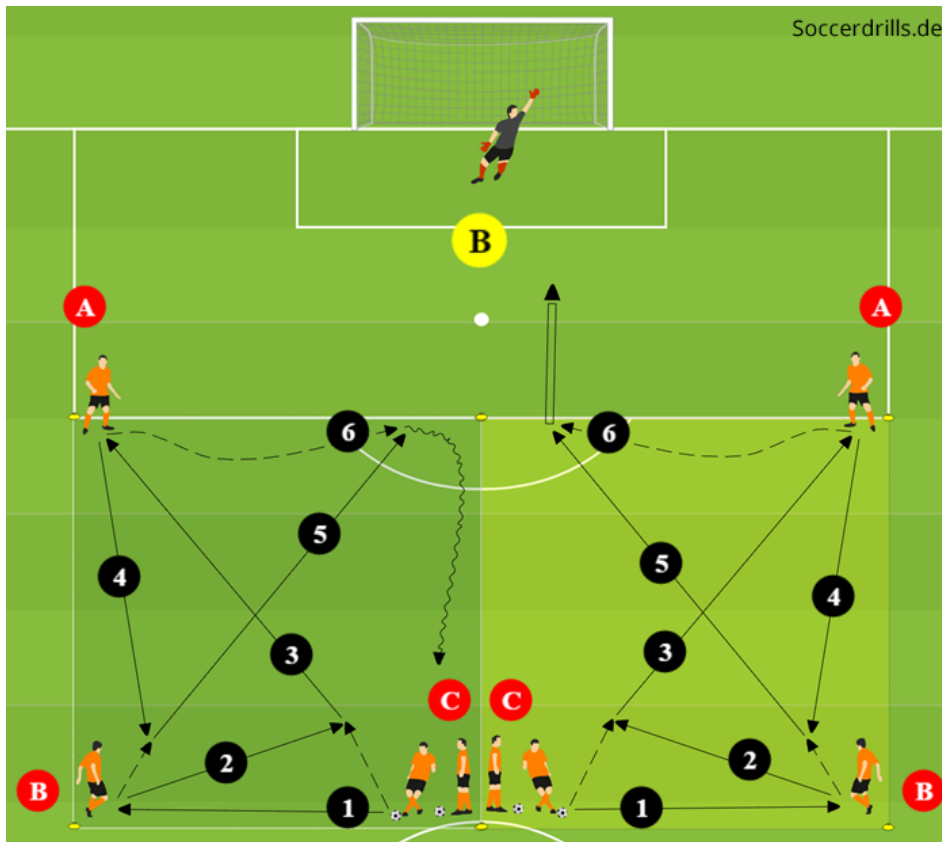
- Für den Ablauf von beiden Seiten werden benötigt: 6 Bodenmarkierungen, ein Tor und ausreichend Bälle.
- Markiere, wie in der Grafik zu erkennen ist, zwei Quadrate. Je nach Trainerintension betragen die Seitenlängen 8 bis 20 Meter.
- Drei Ecken am Quadrat werden mit Spielern besetzt. Position A sollte mehrfach besetzt werden, dort befinden sich die Bälle. Ein Torwart wird ins Tor gestellt.



Ablauf A:

- Auf der linken Seite wurde der Ablauf ohne Torschuss dargestellt, nutze diesen zum Übungseinstieg.
 1. A passt zu B und bietet sich seitlich im Feld an.
 2. B passt zu A zurück und bietet sich im Feld an.
 3. A passt diagonal zu C,
 4. C spielt einen Querpas zu B und sprintet in Torrichtung.
 5. B passt exakt in den Lauf von C.
 6. C kontrolliert den Ball kurz und schießt aufs Tor (Ablauf rechte Seite) Alternativ schließt er sich dribbelnd der Startgruppe an (Ablauf linke Seite).
- A schließt sich B an, B schließt sich C an und C dribbelt oder holt den Ball und schließt sich dann A an.

Passen - Einkontaktspiel



Ablauf B:

- Auf der linken Seite wurde der Ablauf ohne Torschuss dargestellt, nutze diesen zum Übungseinstieg.
 1. C passt zu B und bietet sich seitlich im Feld an.
 2. B passt zu C zurück und bietet sich im Feld an.
 3. C passt diagonal zu A.
 4. A passt zu B.
 5. B passt exakt in den Lauf von A.
 6. A kontrolliert den Ball kurz, dreht sich um ca. 90 Grad und schießt aufs Tor (Ablauf rechte Seite). Alternativ schießt er sich dribbelnd der Startgruppe an (Ablauf linke Seite).
- C schließt sich B an, B schließt sich A an und A dribbelt oder holt den Ball und schießt sich dann C an.

Varianten:

- Verändere die Größen der Quadrate. Die Spieler sollen sich ständig auf neue Abstände einstellen.
- Wettkampf: Welche Gruppe erzielt innerhalb einer vorgegebenen Zeit die meisten Tore?

Trainertipps:

- Der letzte Pass zum Torschuss muss gut getimed sein, damit der Mitspieler möglichst ohne Tempoverlust schießen kann.
- Exakte Pässe in die Räume.