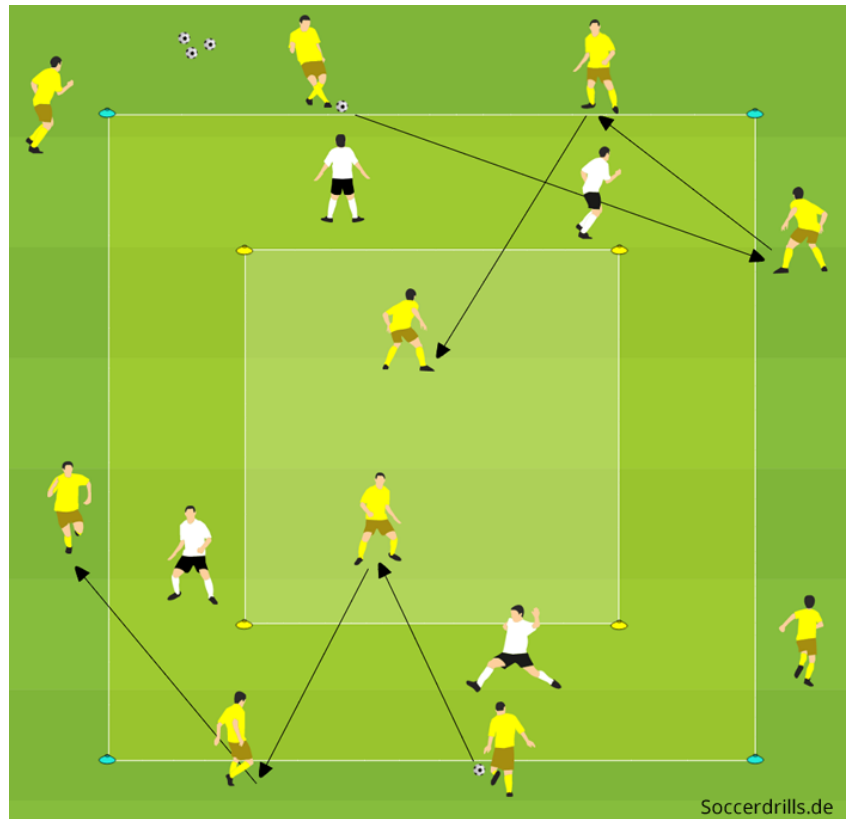


Passen - Finding the Gaps

Organisation:

- 8 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle stehen zur Verfügung.
- Es werden zwei Quadrate markiert. Das innere Quadrat hat Seitenlängen von ca. 10 Metern und das äußere von ca. 18 Metern. Wähle, je nach Teamgrößen, andere Abmessungen.
- Es werden zwei Mannschaften gebildet, eine spielt in deutlicher Überzahl. Hier haben wir uns für ein 10 gegen 4 entschieden.
- 2 Spieler aus Team Gelb befinden sich im inneren Quadrat, die anderen 8 postieren sich außerhalb des großen Quadrats, dort haben 2 Spieler je einen Ball. Die 4 Spieler aus dem anderen Team (Weiß) orientieren sich zwischen den beiden Quadraten.



Ablauf:

- Team Gelb versucht einen ihrer Mitspieler im Zentrum anzuspielen. Gelingt dies, gibt es einen Punkt.
- Die Spieler aus Team Weiß verteidigen geschickt, verschieben sich und versuchen Pässe ins Zentrum zu verhindern.
- Treiben die Verteidiger einen Ball aus dem Spiel, liegen sofort Ersatzbälle zum weiterspielen bereit.
- Die Spielzeit sollte nicht länger als 4 Minuten betragen.
- Nach jeder Spielzeit werden die 4 Verteidiger durch 4 Angreifer abgelöst.

Varianten:

- Spielwette: Das angreifende Team wettet, wie viele Pässe ins Zentrum in der Spielzeit gelingen, die Verteidiger wetten dagegen.
- Es wird mit 3 Bällen gespielt.
- Begrenzung auf 2-Kontaktspiel.

Trainertipps:

- Anweisung: Erst dann passen, wenn eine wirklich große Lücke vorhanden ist.
- Fordere intensives Anbieten und Freilaufen.