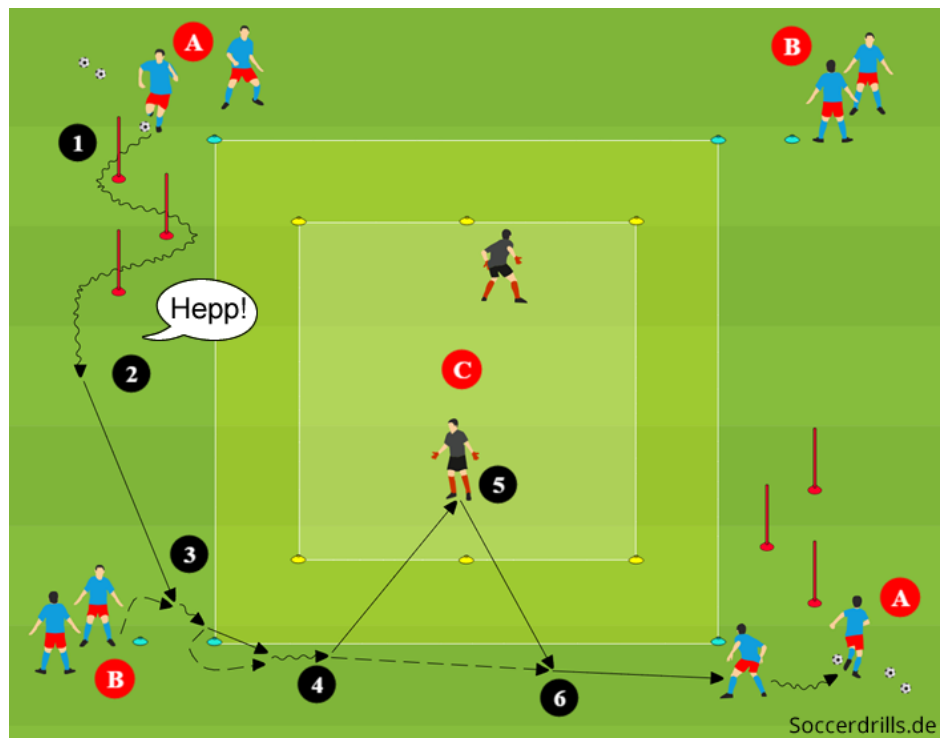


Passen - Flachpasskontrolle

Organisation:

- 6 Stangen, 12 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle liegen bereit.
- Mit 4 Markierungen wird ein äußeres Quadrat gekennzeichnet. Mit weiteren 6 Markierungen wird ein inneres Quadrat ausgelegt. Beachte im inneren Quadrat, dass sich auf zwei Seiten drei Markierungen befinden, die mittlere dient als Doppelpassmarke. Die Größen und Abstände entsprechen dem Leistungsvermögen.
- Die Stangen werden, wie in der Grafik zu sehen, als kleine Slaloms aufgestellt.



- Die Positionen A und B sind mindestens doppelt besetzt, die Spielbälle befinden sich bei den ersten Spielern der A-Gruppen, dort liegen auch Ersatzbälle bereit. Die ersten Spieler der B-Gruppen stehen mit dem Rücken zu den Stangen.
- Im inneren Quadrat werden zwei Torhüter postiert, natürlich sind dort auch Feldspieler möglich.

Ablauf:

1. A dribbelt im Slalom zwischen den Stangen hindurch.
2. Kurz vor dem Pass zu B gibt er ein Signal, hier „Hepp“. B steht bis zum Signal mit dem Rücken zu A.
3. B dreht sich schnell um (Sprung?), verarbeitet den Ball, legt ihn sich selbst, an der Markierung vorbei, vor.
4. Anschließend passt B -zwischen den beiden ersten Markierungen des inneren Quadrats hindurch- zu C ins Zentrum.
5. C passt -durch das nächste Markierungstor- in den Lauf von B zurück.
6. B passt direkt weiter zu A. A verarbeitet den Ball und startet mit dem Slalomdribbling.

So geht es immer weiter ums Quadrat herum.

Nach seiner Aktion folgt jeder Spieler am äußeren Quadrat seinem Pass und nimmt die nächste Position ein. Spieler C bleibt das dabei unberücksichtigt, er bleibt im Zentrum.

Varianten:

- Verzichte beim Einstieg in den Ablauf auf das Hepp-Signal, Spieler B steht frontal zu A.
- Spieler B hockt, oder liegt bis zum Signal auf dem Boden.
- Starte nur von einer A-Position, dies ist deutlich einfacher.

Trainertipps:

- Nach den Anspielen erfolgt die Ballmitnahme fließend um die Markierung herum und zum Slalom.
- Die Pässe erfolgen in den richtigen Fuß.
- Beidfüßigkeit einfordern.