

DUggYb`! =bhYbg] jdUgggd]Y`



Organisation.

- 6 Stangen, 2 Spielbälle und Ersatzbälle werden benötigt.
- Mit vier Stangen wird eine Raute aufgebaut. Wir haben für die Entfernung von oben nach unten einen Abstand von ca. 5 Meter und von links nach rechts ca. 10 Meter gewählt. Mittig wird ein Stangenetor aufgebaut, die Öffnung zeigt auf die kurze Distanz.
- An jeder Stange in der Raute werden mindestens zwei Spieler postiert (hier Team Blau und Orange). Jedes Team verfügt über einen Ball.

5V`UiZ`HYUa`6`Ui.

1. Pass zur anderen Seite.
 2. Ballannahme und -mitnahme um die Stange herum.
 3. Pass zur anderen Seite.
 4. Ballannahme und -mitnahme um die Stange herum, dann beginnt der Ablauf wieder von vorne.
- Nach dem Pass bleiben die Spieler auf ihrer Übungsseite und übernehmen -an der Stange- die Position auf der anderen Seite.

5V`UiZ Team Orange.

1. Pass zur anderen Seite.
2. Mit dem ersten Kontakt erfolgt der Rückpass (Direktpass).
3. Anschließend startet der Passgeber um die hintere Stange herum (Rotation).
4. Auf der anderen Seite ist der Spieler zum Ball gestartet und passt direkt zurück.

Varianten.

- Verschiedene Passtechniken intensiv trainieren.
- Die Spieler wechseln nach ihrem Pass auf die andere Übungsseite, hierzu reicht eine Doppelbesetzung der Stationen nicht mehr aus, wenn du größere Abstände gewählt hast, postiere weitere Spieler.
- Zum Trainieren der Annahme hoher Bälle sind Einwürfe möglich.

Trainertipps.

- Kopf heben (Sehen) und dann passen (Kognition).
- Exaktes und technisch gut ausgeführtes Passspiel.
- Team Blau führt den Pass kontrolliert um die Stangen herum.