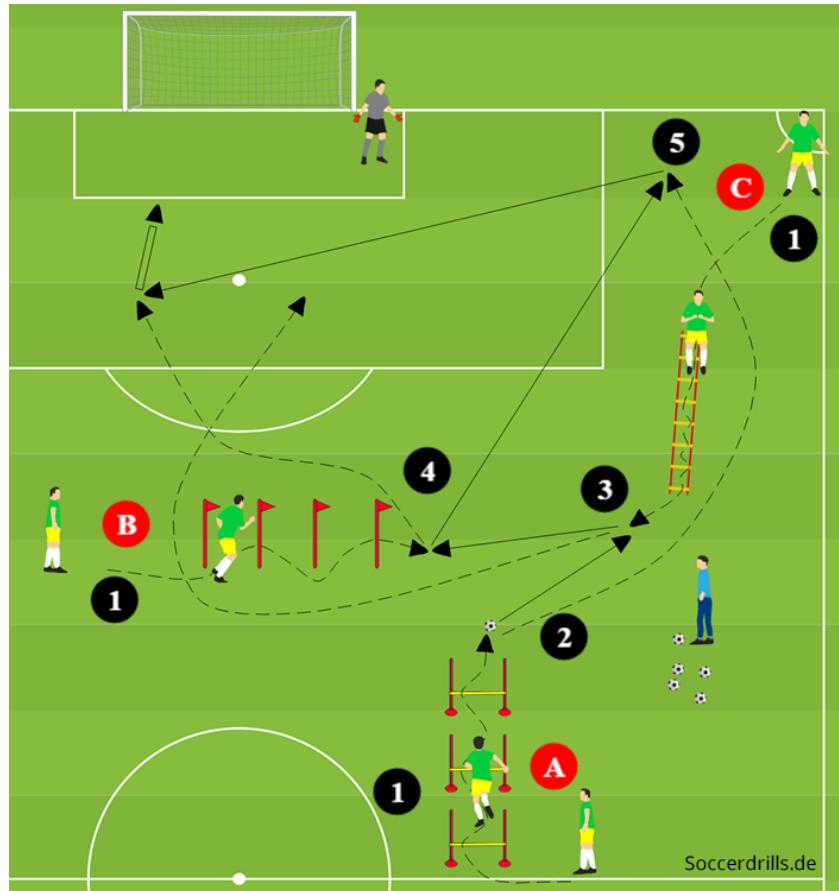


Passen - Kombielemente

Organisation:

- Baue drei Schnelligkeitsaufgaben auf (siehe Grafik = A, B und C). Wir haben uns für 3 Hürden, 4 Slalomstangen und eine Koordinationsleiter entschieden. Andere Abläufe sind problemlos möglich, sie sollten aber nicht zu komplex sein.
- Die Spieler werden gleichmäßig an den Stationen verteilt, der Torwart steht im Tor.
- Der Trainer hat einige Bälle und legt den Spielball zentral zwischen die Stationen.



Ablauf:

1. Auf Trainerkommando und mit hoher Geschwindigkeit, führen die Spieler an den Stationen A, B und C die Bewegungsaufgaben aus.
2. Der Spieler aus Gruppe A passt zum Mitspieler aus der C-Gruppe.
3. Spieler C leitet den Ball auf B weiter.
4. B passt auf den Flügel bis zur Grundlinie.
5. A hat zwischenzeitlich C hinterlaufen, kontrolliert an der Grundlinie den Ball und flankt oder passt auf A oder B. A und B ziehen zum ersten und zweiten Pfosten, die Laufwege kreuzen sich. Es folgt der finale Torabschluss.
- Anschließend tauschen die Spieler die Gruppenzugehörigkeit.

Variante:

- Aufbau und Ablauf auf der anderen Feldseite.

Trainertipps:

- Jeder Spieler sollte mindestens 5 Schnelligkeitsaufgaben an jeder Station ausführen.
- Kommunikation fordern.