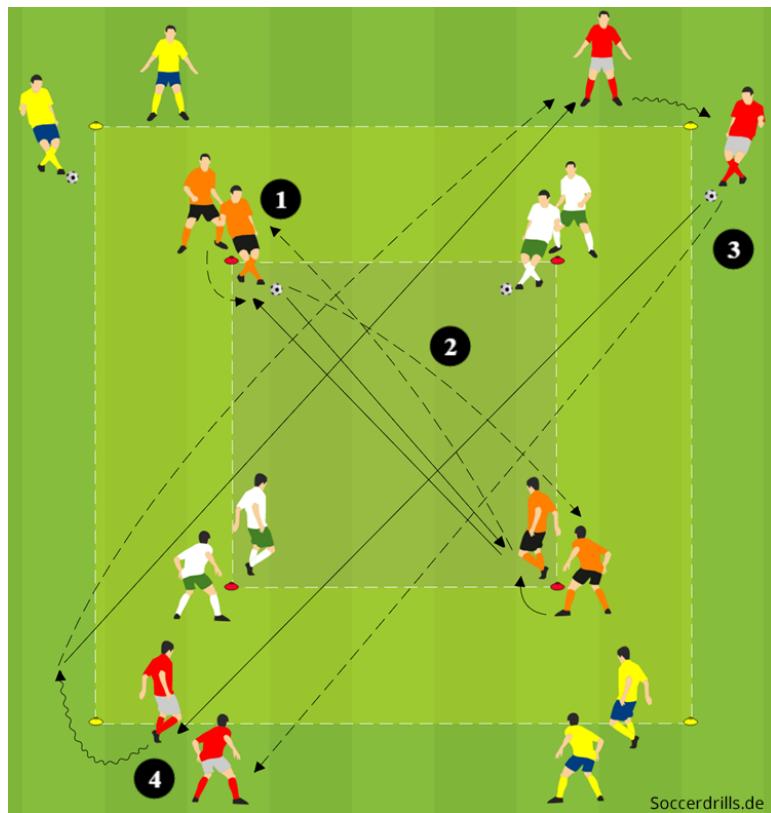


Passen - One-Touch-Gitter



Soccerdrills.de

Organisation:

- In einem Quadrat (bis zu 30 x 30 Meter) markieren wir ein inneres Quadrat (bis zu 15 x 15 Meter) mit Bodenmarkierungen.
- Jede Position wird doppelt besetzt, die in einem Quadrat diagonal gegenüberliegenden Spieler bilden eine Gruppe (Grafik = Orange, Weiß, Gelb und Rot).
- Jede Gruppe verfügt über einen Ball, weitere Bälle liegen bereit.

Ablauf:

- Beispielhaft wird der Ablauf mit den Gruppen Orange und Rot beschrieben. Der Ablauf für Weiß und Gelb verläuft analog dazu.
 - Alle Gruppen starten gleichzeitig.
1. Der Startspieler Orange passt zum Mitspieler auf der anderen Seite. Dieser passt direkt zurück zum nächsten Spieler auf der anderen Seite, der sich anbietet.
 2. Die Passgeber tauschen schnellstmöglich die Seiten.
 3. Der Startspieler Rot passt zum Mitspieler auf die andere Seite.
 4. Der Passempfänger kontrolliert den Ball, zieht ihn um die Markierung herum und passt zum nächsten Spieler auf die andere Seite. Die Passgeber tauschen schnellstmöglich die Seiten.
- Bei Ballverlust einer Gruppe, wird sofort ein neuer Ball organisiert, die anderen Gruppen spielen weiter.
 - Nach einiger Zeit tauschen die Gruppen die Positionen von innen nach außen und umgekehrt.

Varianten:

- Es sind nur noch One-Touch-Pässe erlaubt.
- Zum Einstieg in die Übung sind 2-3 Kontakte auf allen Positionen zugelassen.

Trainertipps:

- Auf Beidfüßigkeit achten!
- Auf gutes Timing hinweisen, immer in Bewegung bleiben und „Kopf hoch und Augen auf!“.