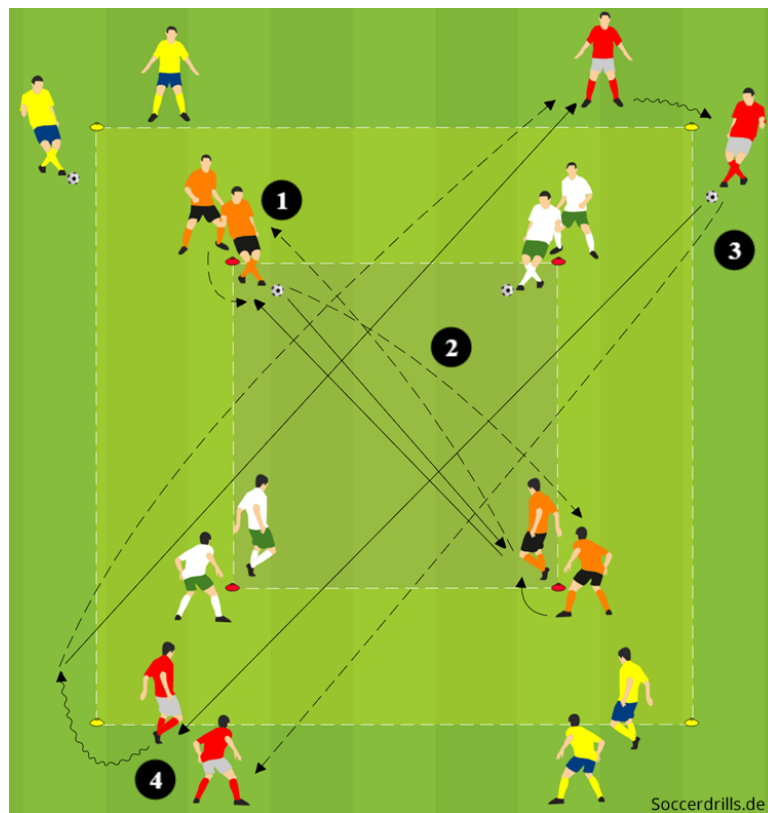


Passen - One-Touch-Gitter



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!“.