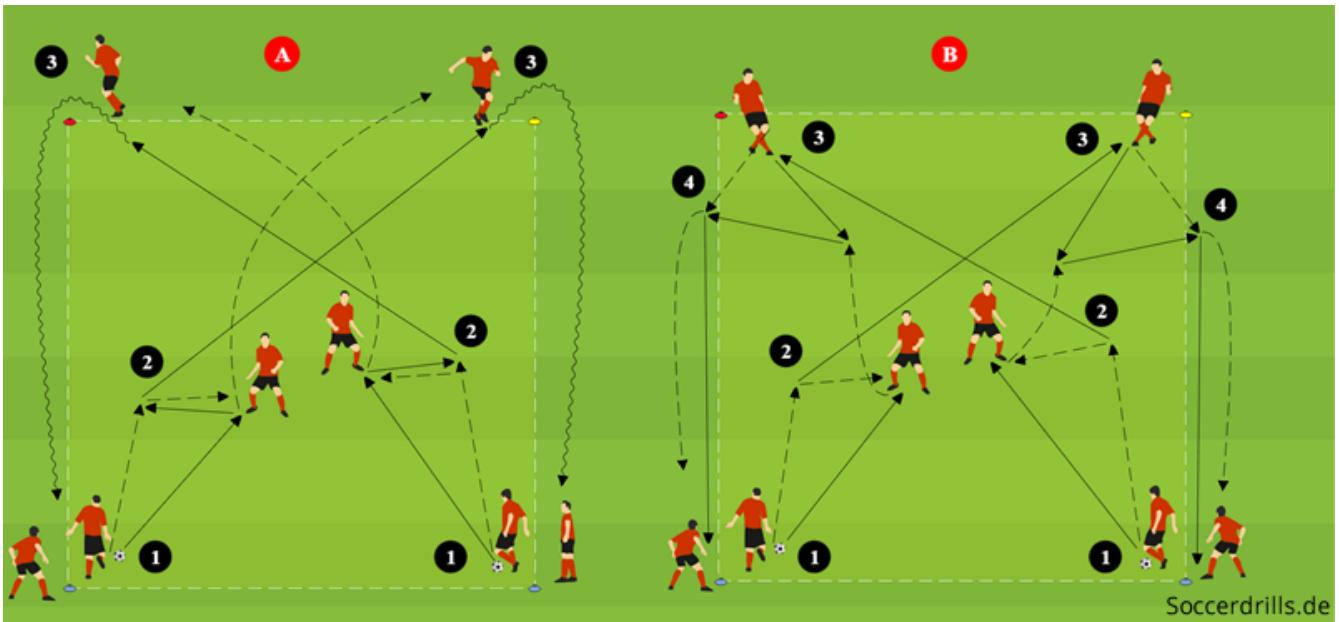


Passen - One Touch-Quadrat



Organisation:

- Wir benötigen 1x2 und 2x1 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen und markieren damit ein Quadrat (Seitenlänger nach Leistungsvermögen).
- Siehe Grafik: Auf einer Seite werden zwei gleichfarbige Markierungen ausgelegt, auf der anderen Seite verschiedenfarbige, dies benötigen wir für die Varianten.
- Siehe Grafik: Auf der Seite mit den verschiedenenfarbigen Markierungen wird jeweils ein Spieler postiert, auf der anderen Seite mindestens jeweils 2, dort befinden sich die Bälle.
- Im Übungszentrum befinden sich 2 weitere Spieler.

Ablauf A:

1. Der Startspieler passt zum Mitspieler im Zentrum, der den Ball leicht diagonal auf den Startspieler ablegt.
2. Der Startspieler passt diagonal zum Spieler oben in der Ecke des Quadrates. Der Spieler im Zentrum übernimmt nach der Aktion die Position oben in der Ecke, der Startspieler läuft zur Zentrumsposition.
3. Der Passemfänger oben in der Ecke zieht den Ball um die Markierung und dribbelt auf die andere Seite zur Startposition.

Ablauf B:

1. Wie Ablauf A.
2. Wie Ablauf B, aber jetzt bietet sich der Spieler aus dem Zentrum zum Passspiel an.
3. Der Spieler oben in der Ecke passt zum Spieler im Zentrum und bietet sich seitlich vom Übungsfeld an, dort erhält er den Rückpass.
4. Anschließend wir an der Linie entlang zur Startposition gepasst und dann diese Position eingenommen.

Varianten:

- Es wird nur Ablauf A ausgeführt. Auf Trainerkommando „Rot“ oder „Gelb“, wird an der entsprechenden Bodenmarkierung oben Ablauf B ausgeführt.
- Es wird nur Ablauf B ausgeführt. Auf Trainerkommando „Rot“ oder „Gelb“, wird an der entsprechenden Bodenmarkierung oben Ablauf A ausgeführt.

Trainertipps:

- Präzises Passspiel fordern.
- Beidfüßigkeit!