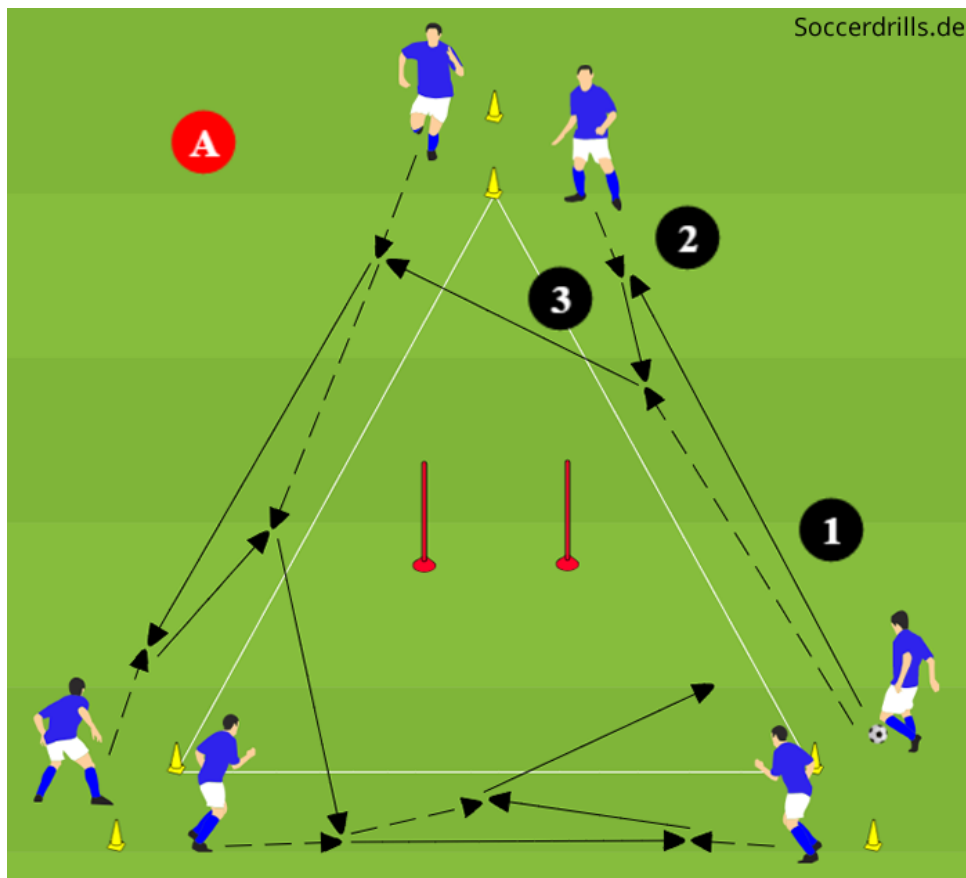


Passen - Two in One



Organisation:

- 6 Hütchen, 2 Stangen (alternativ: Hütchen, etc.), mindestens 2 Bälle.
- Mit 3 Hütchen markieren wir ein Dreieck, Schenkellänge ca. 20 Meter (Leistungsvermögen beachten!).
- Weitere 3 Hütchen werden, etwas entfernt vom inneren Dreieck aufgestellt (siehe Grafiken).
- Innerhalb des Dreiecks wird ein Stangentor aufgestellt.
- An jeder Ecke des Dreiecks werden mindestens 2 Spieler postiert und an einer Ecke verfügt der Startspieler über einen Ball (siehe Grafiken).

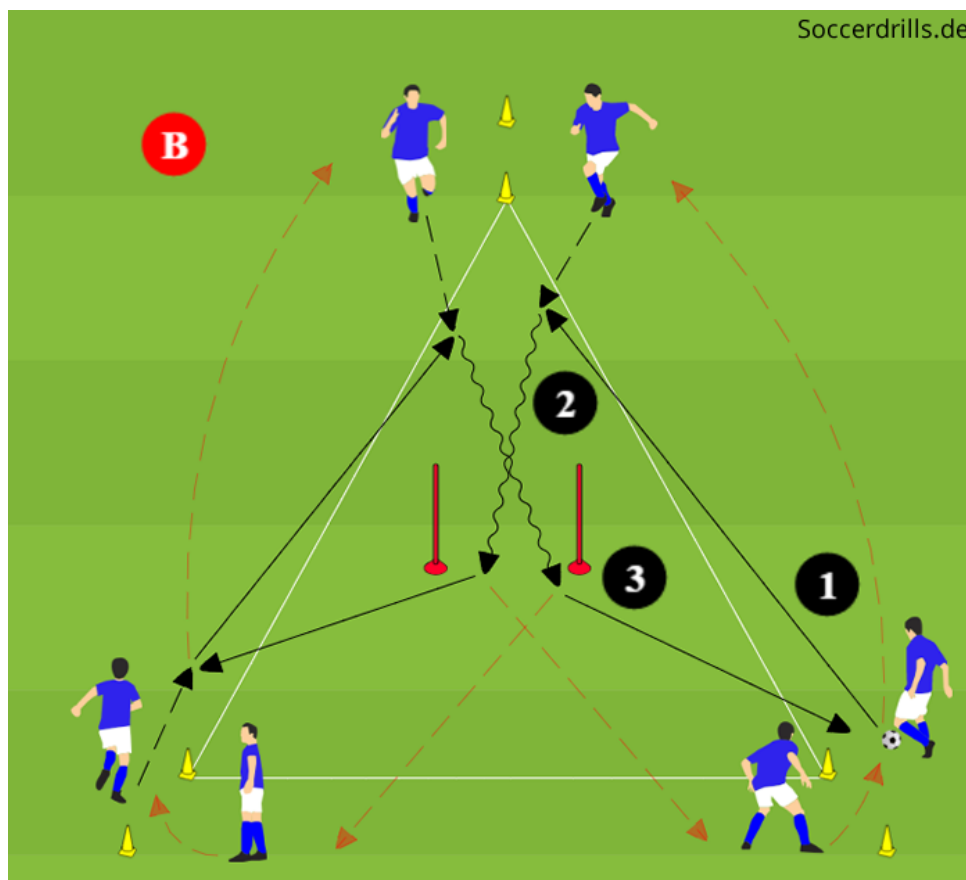
Ablauf A:

1. Der Startspieler passt zum Mitspieler an die Spitze des Dreiecks.
 2. Aus einer Auftaktbewegung heraus klatscht der Passempfänger den Ball zurück auf den Startspieler, der dem Ball entgegenkommt.
 3. Der Startspieler passt direkt in die Bewegung des zweiten Spielers, der sich von der Spitze des Dreiecks löst.
- So geht es immer weiter ums Dreieck herum.
 - Nach der Aktion übernehmen die Spieler die nächste Position.

Varianten Ablauf A:

- Ablauf im Uhrzeigersinn. Die Übung startet dann unten links mit einem Pass in die Spitze des Dreiecks.
- Ablauf gegen/im Uhrzeigersinn auf Trainerkommando im ständigen Wechsel.

Passen - Two in One



Ablauf B:

1. Der Startspieler passt zum Mitspieler an die Spitze des Dreiecks und übernimmt anschließend seine Position, Der Passempfänger kommt dem Ball entgegen.
 2. Der Passempfänger dribbelt durchs Stangentor.
 3. Von dort legt er den Ball in die Vorwärtsbewegung auf den Mitspieler unten links im Dreieck ab. Nach dem Pass wird die Position unten auf der anderen Seite übernommen.
- Anschließend startet der Ablauf auf der linken Seite erneut.

Varianten Ablauf B:

- Der Dribbler entscheidet, ob er nach links oder rechts passt.
- Kurz bevor der Dribbler das Stangentor erreicht, gibt der Trainer das Kommando, auf welche Seite gepasst wird.

Varianten Ablauf A und B:

- Switch - Auf Trainerkommando wechseln die Spieler schnell von Übung A in den Ablauf B, ohne dabei die Aktion zu unterbrechen. Zu Beginn sind Verzögerungen erlaubt.

Trainertipps:

- Beidfüßigkeit!
- Auf Auftaktbewegungen achten.