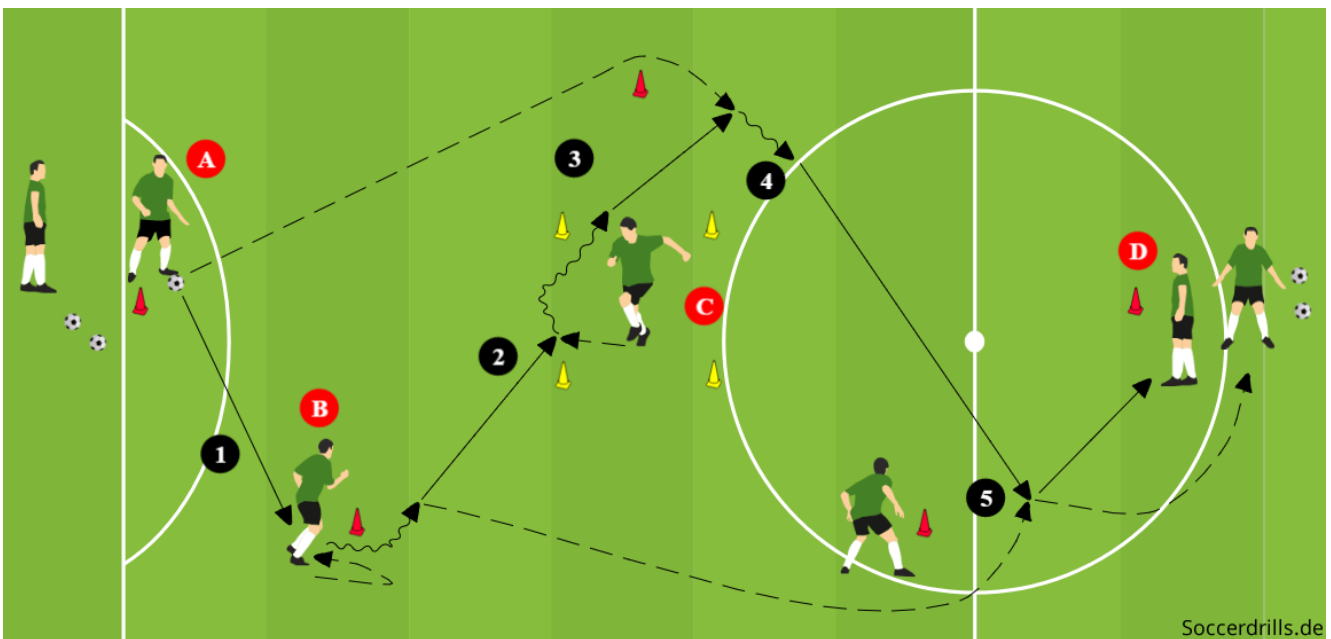


Passen - Passtiming

Organisation:

- Wir benötigen 9 Hütchen, einige Bälle und mindestens 7 Spieler.
- Im Übungszentrum bauen wir ein Quadrat auf, die Seitenlängen sind bis zu 5 Meter lang. Die beiden Hütchen links und rechts werden mittig auf einer gedachten Verbindungslinie zum Quadrat aufgestellt. Der Abstand dieser Hütchen zueinander beträgt maximal 35 Meter. In der Grafik oben, mittig zum Quadrat und unten mittig zwischen Quadrat und dem linken und rechten Hütchen, werden 3 weitere Hütchen aufgestellt. Der Abstand zur gedachten Verbindungslinie zwischen dem linken und rechten Hütchen beträgt ca. 5 Meter.
- Passe sämtliche Abstände unbedingt dem Leistungsvermögen deines Teams an.

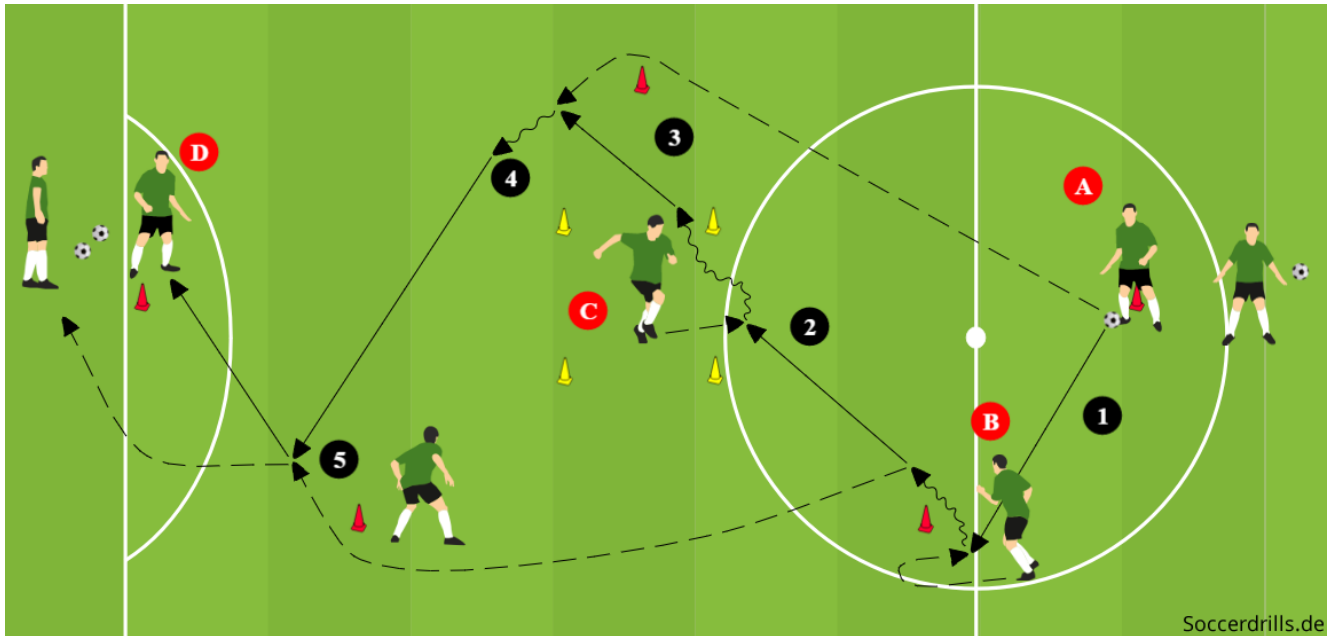
Ablauf von links:



1. A passt zu B, der vorher eine Auftaktbewegung ausführt. B dreht ums Hütchen und passt zu C.
 2. C kommt dem Ball entgegen und kontrolliert ihn außerhalb des Quadrats. Er zieht den Ball seitlich ins Quadrat.
 3. C passt in den Lauf von A, der bereits mit seinem Pass im Sprint gestartet ist.
 4. A kontrolliert den Ball und passt im richtigen Moment zu B. B ist bereits mit seinem Pass im Sprint gestartet und bietet sich zum Anspiel an.
 5. B passt zu D. Dieser startet den Ablauf von der rechten Seite (siehe untere Grafik), oder umdribbelt das Übungsfeld weiträumig und schließt sich der Startposition A an.
- Nach der Aktion übernimmt A die Position von C, C die Position von B und B die von D.

Passen - Passtiming

Ablauf von rechts:



- Wie Ablauf von links, am Ende der Aktion startet D den Ablauf von der linken Seite oder dribbelt auf die rechte Seite, um von dort erneut den Ablauf von rechts zu starten.

Varianten:

- Starte einfach, wie in den Abläufen beschrieben, nur über eine Seite.
- Maximal zwei (drei) Ballkontakte sind erlaubt.

Trainertipps:

- Fordere hohe Konzentration!
- Gutes Timing fordern, jeder Pass muss im richtigen Moment erfolgen.