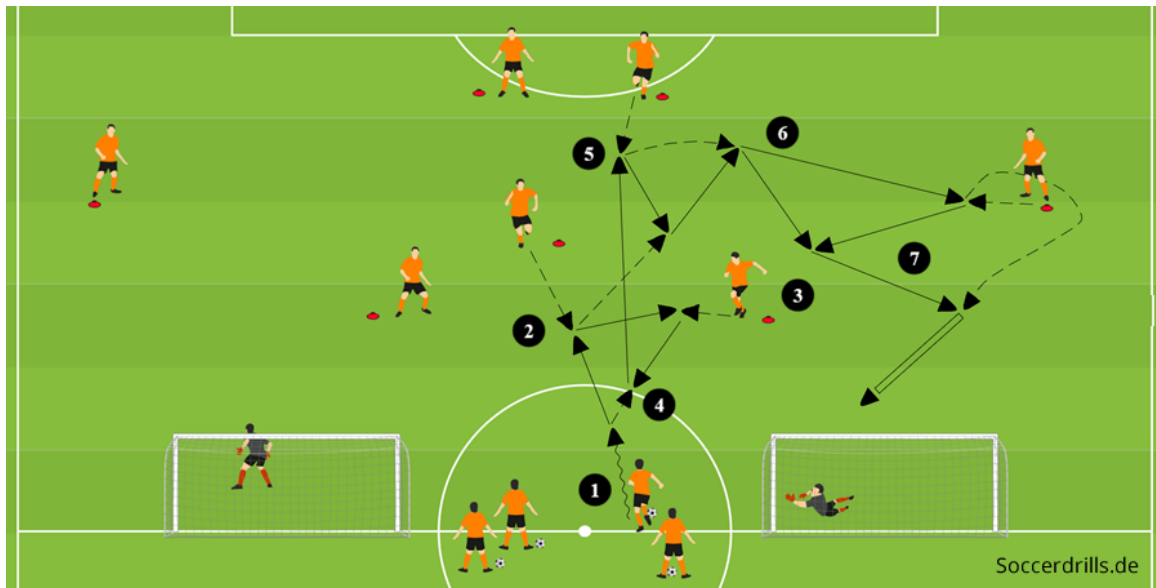


Passen - Fünfer - Passform



Organisation:

- Wir benötigen zwei Tore und sieben Bodenmarkierungen.
- Die beiden Tore stehen mit Abstand nebeneinander. In jedes Tor wird ein Torwart postiert.
- Die Bodenmarkierungen werden, in einer durch das Leistungsvermögen bestimmte Entfernung zu den Toren ausgelegt, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- An der Startposition befinden sich Spieler mit Ball, die Markierungen sind mindestens einfach mit Spielern besetzt.

Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt kurz an und passt auf Position 2.
 2. Der Spieler auf Position 2 kommt dem Ball entgegen, dreht auf und spielt einen Flachpass auf Position 3.
 3. Der Passempfänger lässt den Ball auf den Startspieler klatschen.
 4. Der Startspieler schlägt einen langen Pass auf Position 5.
 5. Der Spieler von Position 5 kommt den Ball entgegen und lässt auf den Spieler von Position 2, der sich im Übungszentrum anbietet, klatschen.
 6. Der Passempfänger spielt einen exakten Rückpass in den Lauf. Der Spieler von Position 5 leitet den Ball zum nächsten Mitspieler weiter, der den Ball zentral zurück klatscht.
 7. Der Spieler umläuft die Bodenmarkierung und bietet sich zum Rückpass an. Es folgt der Torabschluss.
- Jeder Spieler rückt nach der Aktion eine Position weiter.

Varianten:

- Ablauf abwechselnd auf beiden Übungsseiten, später entscheiden die Spieler mit dem ersten Pass die Ablafrichtung.
- Immer zwei Ballkontakte.
- Im Dribbling Scheinbewegungen/Körpertäuschungen einbauen.
- Nur direktes Passspiel.
- Die Abstände verringern/vergrößern.
- Verschiedene Passtechniken.

Trainertipps:

- Fordere hohes Tempo.
- Fordere den Pass auf den richtigen Fuß.
- Beidfüßigkeit.
- Kommunikation fordern.