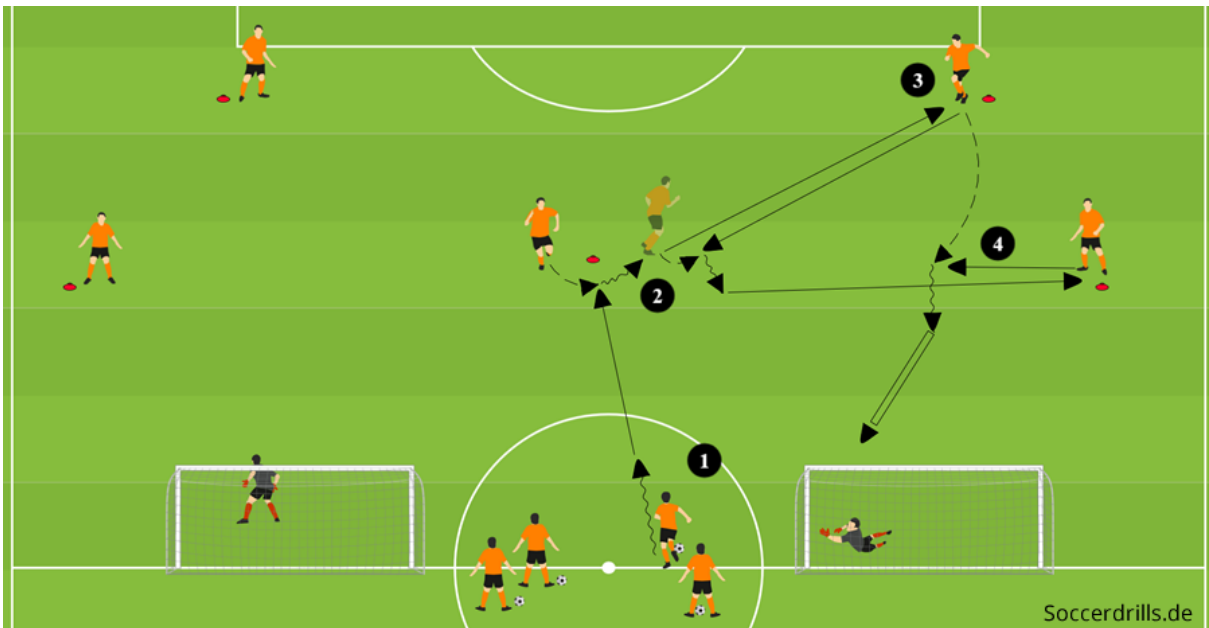


Passen - Vierer - Passform



Organisation:

- Wir benötigen zwei Tore und fünf 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 langen Flachpass auf Position 3.
 3. Der Passempfänger lässt den Ball klatschen. Der Spieler von Position 2 läuft dem Ball entgegen, kontrolliert den Ball kurz und leitet weiter auf Position 4.
 4. Der Spieler lässt den Ball in den Lauf des Spielers von Position 3 klatschen. Dieser schließt mit einem Torschuss ab.
- 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.