

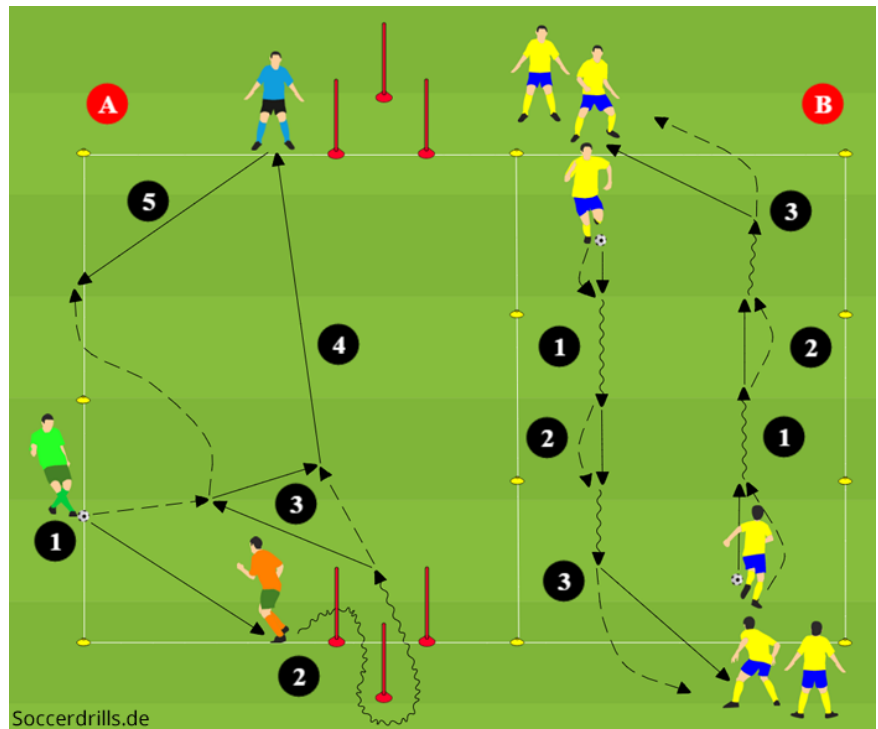
Passen - Technikformen

Organisation A:

- 6 Stangen, Feldmarkierungen, ein Spielball und Ersatzbälle werden benötigt.
- Das Feld ist bis zu 20 x 30 Meter groß.
- Den Aufbau der Stangentore entnehme bitte der Grafik.
- Drei Spieler absolvieren diese Trainingsform, ein Spieler (Grafik = Grün) startet mit Ball.

Organisation B:

- Markiere mit 8 Bodenmarkierungen drei Zonen. Die Größe der Zonen entspricht dem Leistungsvermögen.
- Es werden zwei Gruppen eingeteilt, jede Gruppe erhält einen Ball.
- Postiere die Gruppen, wie in der Grafik zu erkennen ist.



Ablauf A:

1. Spieler Grün passt zu Orange.
 2. Orange nimmt den Ball an und mit und dribbelt im Slalom um die Stangen.
 3. Grün ist ins Feld gestartet und führt mit Orange einen Doppelpass aus.
 4. Orange passt den Ball flach in die Tiefe zu Blau.
 5. Blau passt zu Orange, der die seitliche Position auf der anderen Seite erläuft.
- Jetzt startet der Ablauf von der anderen Seite analog.
 - Die Positionen der Spieler werden regelmäßig gewechselt.

Varianten A:

- Füge einen halbaktiven oder aktiven Verteidiger hinzu.
- Begrenzung der Ballkontakte.
- Verändere die Feldgröße.

Trainertipp A:

- Für Grün ist der Ablauf sehr intensiv, ordne immer wieder Positionswechsel an.

Ablauf B:

1. Die Spieler dribbeln kurz.
2. In jeder Zone wird mit einem One-Touch der Ball vorgelegt und dann wieder gedribbelt.
3. Aus der letzten Zone erfolgt ein Querpas auf den nächsten Spieler der anderen Gruppe. So geht es immer weiter.

Varianten B:

- Markiere eine vierte Zone.
- Die Spieler jonglieren durch die Zonen.
- Das Dribbling erfolgt wechselseitig, dadurch schulen wir Beidfüßigkeit.

Trainertipps B:

- One-Touch aus dem Dribbling erfordert viel Gefühl.
- Der Querpas am Ende wird exakt gespielt.