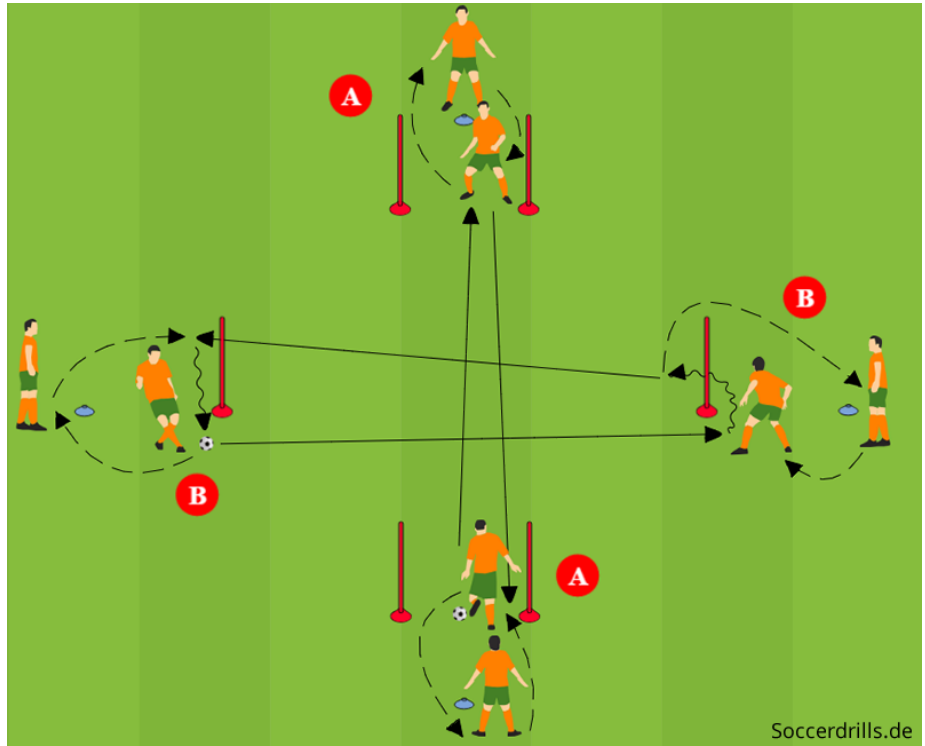


Passen - Passkreuz

Organisation:

- 6 Stangen werden benötigt. Auf zwei gegenüberliegenden Seiten in einem Quadrat, wird jeweils eine Stange mittig aufgestellt. Auf den anderen beiden Seiten stellen wir jeweils ein Stangentor auf. Die Stangentore sollten 2 bis 3 Meter breit sein.
- Die Größe des Übungsfeldes orientiert sich am Leistungsvermögen des Teams, als Richtwert gilt 12x12 Meter.
- Jede Position wird mindestens doppelt besetzt. Insbesondere in der Rotationsvariante sollten weitere Spieler postiert werden.



- 2 Bälle werden benötigt, weitere sollten am Feldrand bereitliegen.

Ablauf:

- Die Spieler aus den A-Gruppen passen hin und her. Der Passgeber stellt sich nach dem Pass sofort wieder hinten an.
- Die Spieler aus den B-Gruppen passen hin und her und visieren dabei immer eine Seite der jeweiligen Stange an. Der Passempfänger zieht den Ball um die Stange herum, passt dann zurück und stellt sich sofort wieder hinten an.

Varianten:

- Die Passgeber stellen sich nicht hinten an, sondern rotieren im Uhrzeigersinn auf die nächste Position im Quadrat.
- Rotation gegen den Uhrzeigersinn.
- Verschiedene Passtechniken.
- Beim Ziehen um die Stange wird der Ball mit dem zweiten Kontakt gepasst.
- Einfacher: Der Ball darf vor jedem Pass kontrolliert werden.
- Wettkampf: Die A- und B-Gruppen treten gegeneinander an. Welches Team schafft -in einer vorgegebenen Zeit- die meisten Pässe?

Trainertipps:

- Auf Beidfüßigkeit achten!
- In der Rotationsvariante sollen die Spieler darauf achten, dass keine Position „leerläuft“.