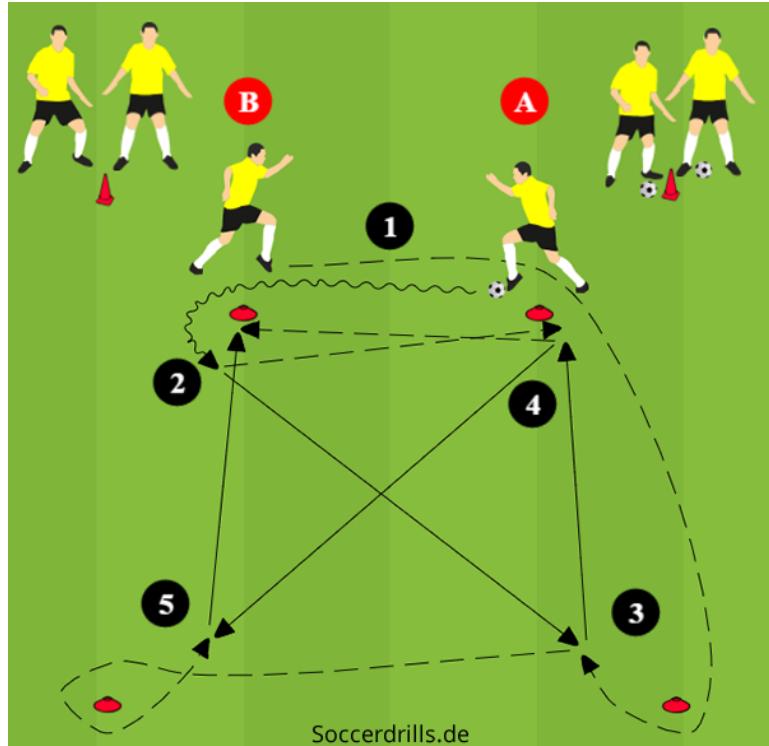


Passen - Trapez-Passlauf

Organisation:

- 4 Bodenmarkierungen, 2 Hütchen und ausreichend Bälle werden benötigt.
- Wir kennzeichnen ein symmetrisches Trapez. Die beiden oberen sind ca. 10 Meter, die beiden unteren Markierungen ca. 15 Meter voneinander entfernt. Der Abstand von oben nach unten beträgt ca. 12 Meter.
- Die Hütchen oben stehen ca. 3 Meter vom Trapez entfernt. Es sind die Startmarkierungen, die verhindern, dass die Spieler den Ablauf stören.
- Es werden zwei Gruppen gebildet (A + B), in der A-Gruppe befinden sich die Bälle.



Ablauf:

1. A dribbelt und B läuft, sie tauschen die Positionen. B sprintet um die Markierung und weiter zur unteren Markierung und umrundet diese.
2. A passt diagonal zu B.
3. B erhält den Pass in den linken Fuß und leitet weiter auf A, der zwischenzeitlich oben die Seite gewechselt hat.
4. A passt diagonal auf die andere Seite zu B, der dorthin gestartet ist und die Markierung umläuft.
5. B erhält das Zuspiel in den rechten Fuß und leitet weiter auf A, der zwischenzeitlich oben die Seite gewechselt hat.

- Anschließend verlassen beide Spieler das Übungsfeld und schließen sich den Startgruppen an. In der nächsten Aktion tauschen sie die Aufgaben.

Varianten:

- Der Ablauf startet auf der anderen Seite (B dribbelt).
- Der letzte Pass erfolgt auf den nächsten B-Spieler. Jetzt beginnt der Ablauf auf der anderen Übungsseite.
- Verändere die Distanzen.

Trainertipps:

- Die Pässe erfolgen in den richtigen Fuß.
- Die Spieler sollen erkennen, wann sie das Spiel verlangsamen oder beschleunigen müssen.