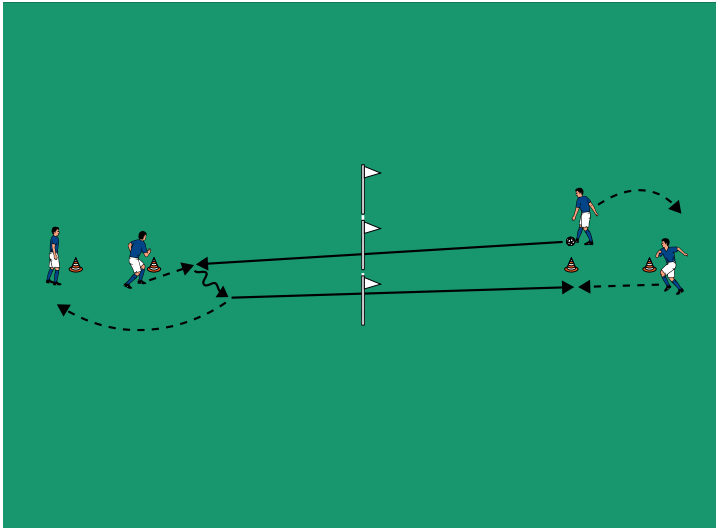


THEMA: PASSEN



TRAININGSFORM 1:

STANGEN-ZUSPIELE

ORGANISATION

- ▶ 3 Stangen in einem Abstand von 2 Metern so nebeneinander aufstellen, dass sich 2 Stangentore ergeben
- ▶ Mittig auf beiden Seiten je 2 Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt durch das rechte Stangentor zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Dieser nimmt den Ball zunächst an, dann zur Seite mit und passt durch das andere Stangentor zurück usw.
- ▶ Nach jedem Pass stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Für stärkere Spieler: Das Zuspiel mit einem Kontakt zur Seite mitnehmen und mit dem zweiten Kontakt sofort auf die andere Seite spielen.
- ▶ Die Spieler laufen dem Pass nach, laufen rechts am Stangentor vorbei und stellen sich bei der Gruppe auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- ▶ Die Spieler durchlaufen nach jedem Pass den Stangenslalom von einer vorher bestimmten(!) Seite und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Jeweils durch das linke Stangentor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen und die Passdistanzen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Schwächere Spieler gezielt coachen und bei den Laufwegen unterstützen.
- ▶ Möglichst genaue Zuspiele mit der Fußinnenseite fordern.
- ▶ Nach Möglichkeit darauf achten, dass der Fuß im Gelenk fixiert ist und die Fußspitze nach oben zeigt.