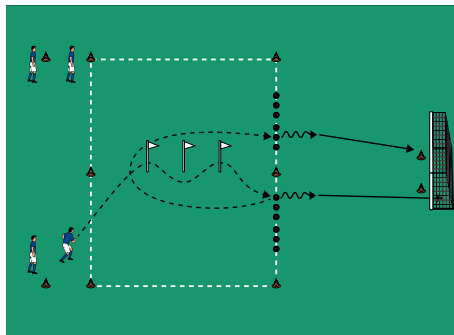
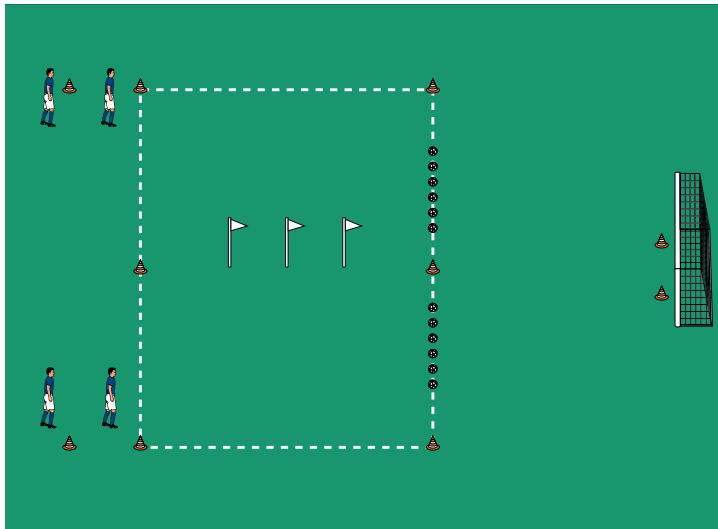
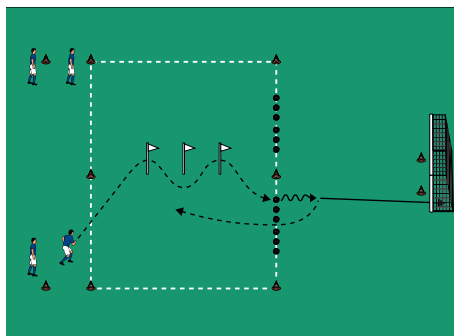


THEMA: PASSEN



Übung 1



Übung 2

TRAININGSFORM 2:

STANGENLAUF UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor ein Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld 3 Slalomstangen in einem Abstand von 2 Metern hintereinander errichten
- ▶ In den Torecken mit Hütchen zwei 1,5 Meter breite Treffflächen markieren
- ▶ An den vorderen Eckhütchen jeweils 6 Bälle bereitlegen
- ▶ Die Spieler an den hinteren Eckhütchen des Feldes verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der erste Spieler von einem Eckhütchen durchläuft den Slalomparcours und passt anschließend in eine der Torecken.
- ▶ Anschließend umläuft er die hintere Stange und passt von der jeweils anderen Seite erneut.
- ▶ Danach startet der erste Spieler vom jeweils anderen Eckhütchen usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer in eine Torecke ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler vor jedem Pass auf die Torecken durch den Slalomparcours.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Duo sammelt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen und die Passdistanz je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Am schwächsten Spieler orientieren: Die Übung startet erst wieder, wenn der letzte Spieler das Starthütchen erreicht hat.
- ▶ Vom rechten vorderen Eckhütchen nach Möglichkeit mit rechts und vom linken mit links auf die Torecken passen.
- ▶ Die Slalomstangen mit möglichst hohem Tempo durchlaufen und den Stangen geschickt ausweichen.