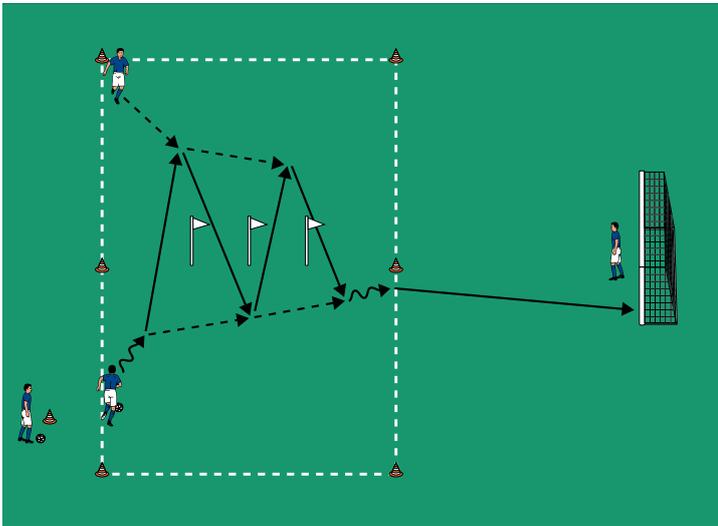


## THEMA: PASSEN



### TRAININGSFORM 3:

## STANGEN-PASSEN UND TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Treffflächen in den Toren entfernen
- ▶ 1 Spieler im Tor postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den hinteren Eckhütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ A und B starten gleichzeitig und passen sich im Zickzack vor, zwischen und hinter dem Stangenparcours insgesamt 4-mal zu.
- ▶ Abschließend nimmt A in Richtung Tor an und mit und schließt aus dem Feld auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Danach wechseln beide Spieler die Positionen.

### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: 4 Durchgänge absolvieren. Welcher Torhüter kassiert die wenigsten Treffer?
- ▶ Den Ablauf von der anderen Seite durchführen.
- ▶ Beim Passen durch die Stangen mit möglichst wenigen (z. B. maximal 2) Kontakten agieren.
- ▶ Für Könnler: Im Direktspiel durch die Stangen passen.
- ▶ Schwächere Spieler stoppen den Ball und schießen den 'ruhenden Ball' auf das Tor.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Gegebenenfalls ein 'Tandem' aus einem stärkeren und einem schwächeren Spieler bilden. Der stärkere Spieler unterstützt den Mitspieler verbal. Das Tempo orientiert sich am jeweils schwächeren Spieler.
- ▶ Die Abstände der Slalomstangen sowie die Pass- und die Torschussdistanzen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Zur Schulung der Beidfüßigkeit darauf achten, dass sich die Spieler nach Möglichkeit jeweils mit dem stangenfernen, äußeren Fuß zupassen.