

05 Passspiel

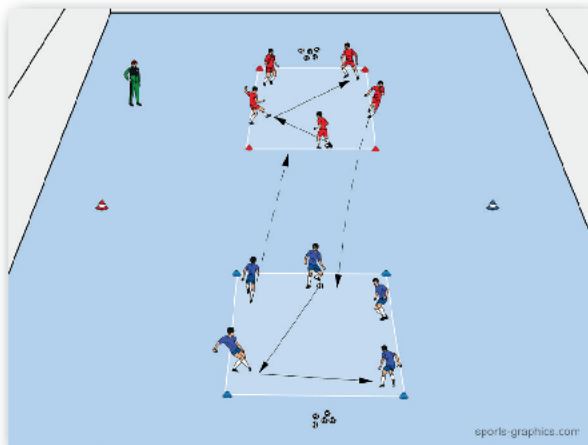
Erwärmung

Trainingshilfen

- Trainingshilfen
- Markierungshütchen (2x4 in je einer Farbe)
- Pylonen (2x1 in je einer Farbe)
- 10-16 Fußbälle
- Leibchen (2x5-6 in je einer Farbe)

Organisation

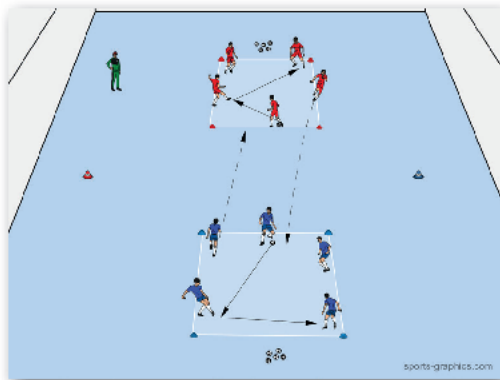
2 Spielfelder mit 7x7m aufbauen. Die Felder sind 12m voneinander entfernt. Die Pylonen positionieren. 2 Teams mit 5-6 Spielern einteilen und die Spieler der Teams durchnummerieren.



Übungsablauf

Jedes Team positioniert sich mit einem Ball in je einem Feld. Die Spieler lassen den Ball frei laufen. Dabei muss immer direkt gespielt werde. Nach einigen Pässen ruft der Übungsleiter eine Nummer. Die Spieler mit den entsprechenden Nummern starten in das andere Feld und versuchen, den Ball zu berühren.

Gelingt einem Spieler die Ballberührung oder geht Ball ins Aus, rennt der Spieler schnellstmöglich zu der Pylone in seiner Teamfarbe und berührt diese. Das Team, dessen Spieler zuerst die Pylone in der Teamfarbe berührt, gewinnt den Durchgang. Anschließend gehen die Spieler wieder in das Feld ihres Teams und die Übung beginnt von vorne.



Variationen

Vergrößern Sie das Spielfeld auf 8x8m bis 9x9m. Der Übungsleiter ruft 2 Nummern – die Spieler mit den entsprechenden Nummern rennen in das Feld des gegnerischen Teams und versuchen, den Ball zu berühren. Es darf mit 2 Ballkontakten agiert werden.

Coaching Tipps

In einer Bereitschaftsstellung agieren.

Position immer anpassen, um anspielbar zu sein.

Beidfüßig agieren.

Kommunikation fordern, speziell mit den Mitspielern, die mit dem Rücken zum Gegner stehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

