



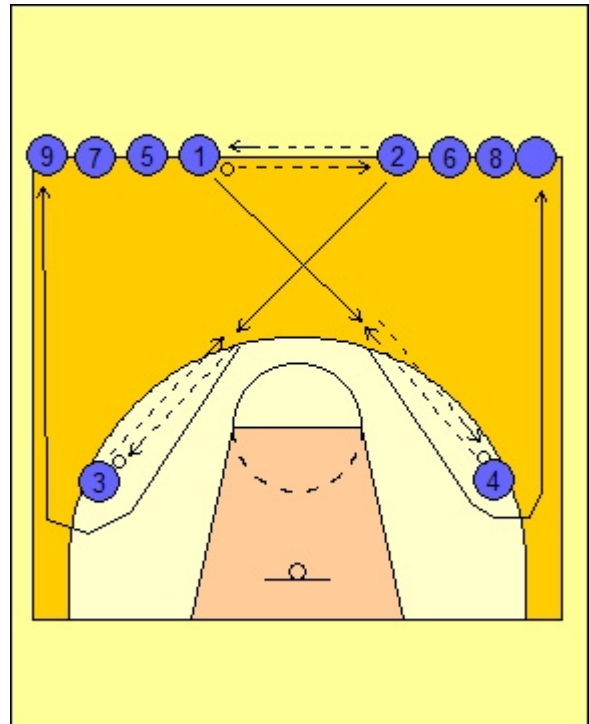
Passrotation

Spieleranzahl: 10 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 1 Heavyball, 2 normale Bälle

Übungsablauf:

- Aufstellung wie links. Die Spieler 1, 3 und 4 haben einen Ball. Spieler O1 hat den Heavyball.
- Spieler O1 passt seinen Ball zu Spieler O2 und läuft dann diagonal auf Spieler O4 zu und bekommt von diesem den Ball, den er sofort wieder zurückpasst. Danach läuft er außen um Spieler O4 herum und stellt sich bei der anderen Gruppe an.
- Spieler O2 verfährt nach dem Fangen vom Pass O1 genauso. Er passt zurück zu O5 und läuft diagonal auf O3 zu ...



Variation

- Schnelle, feste Brustpässe
- Genau getimte Bodenpässe

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles, festes, genaues Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- Passabstand O1 – O2 = 4-5m
- Aufgabe der Spieler ist den Ball schnell zu fange und direkt (ohne „durchladen“) wieder zurückzupassen.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up

Altersklassen:

- ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Passen