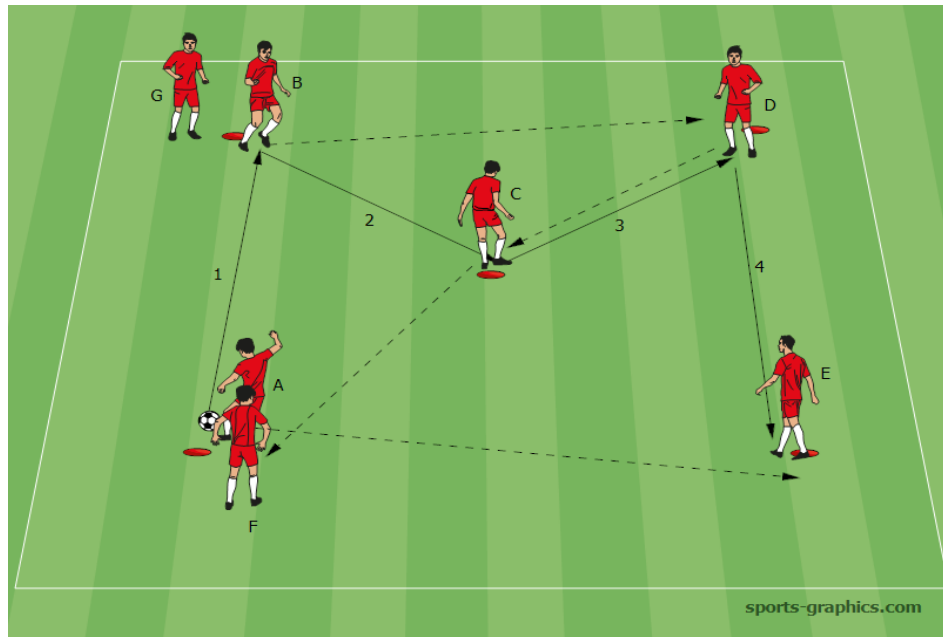


Easy Pass 5-er Würfel



Übungsbeschreibung

Ein 5-er Würfel

Spieler A spielt beispielsweise zu B und läuft danach auf Position C, D oder E. B spielt über das Zentrum Position C zu D. Zentrum muss zwingend immer besetzt sein. Es darf nie dorthin gelaufen werden, wohin gespielt wurde.

Jede Position muss immer besetzt sein, auch wenn leer gelaufen werden muss. Ball muss mit der Sohle oder Innenrist kontrolliert werden. Keine ruhenden Bälle spielen. Ball muss immer in Bewegung sein und in 2 Schritten wieder gespielt werden.

Varianten

- Freie Anzahl Ballberührungen innerhalb des Viereckes
- Beschränkte Anzahl Ballberührungen
- Zentrum darf nur direkt spielen (one touch)

Coaching

- Offene Körperhaltung zum Spielfeld
- Beidfüssiges Passspiel
- Flache genaue Zuspiele
- Sofortiges Laufen nach Abspiel
- Immer Augenkontakt zum Ball halten
- Auf Körperhaltung des Zentrumspielers achten und immer dessen Offensivfuss anspielen
- Wir spielen nur die Positionen an, welche wir auch im Blickwinkel haben.

Material/Organisation

- Max. 6 Spieler pro Quadrat
- Hütchen
- Masse: B10m x T10m bis B15m x 15m