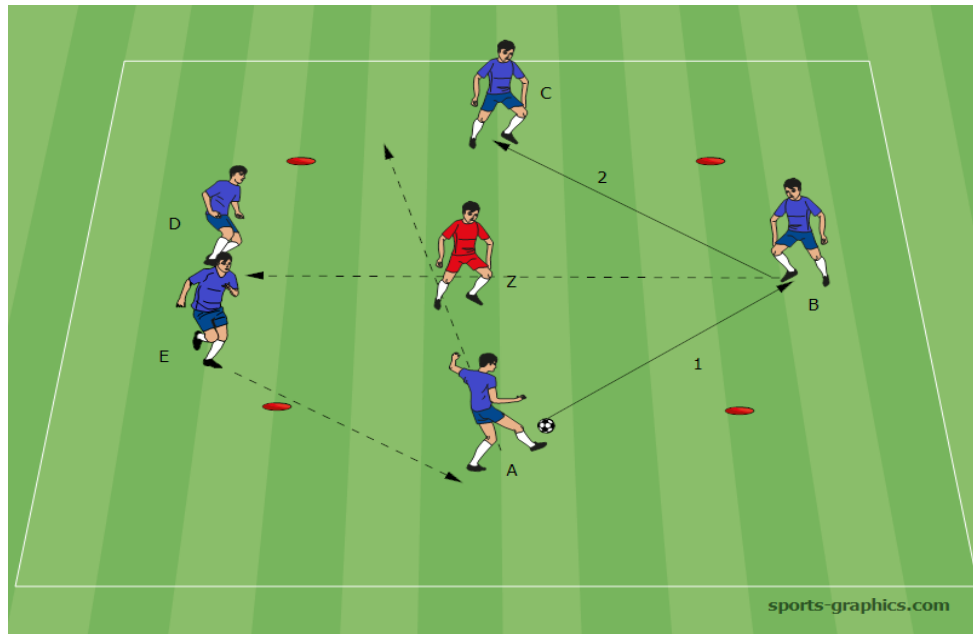


Easy Pass 5vs1



Übungsbeschreibung

Ein 4-er Würfel

Die Spieler A bis E befinden sich ausserhalb des Viereckes und spielen sich den Ball zu. Z versucht die Pässe abzufangen. Die Spieler A bis E dürfen den Ball nicht innerhalb des Viereckes spielen. Die Ballan-, mitnahme und Zuspiele passieren ausserhalb des Quadrates. Ball innerhalb des Viereckes bedeutet Fehler. Abgefangener Ball von Z gleich Fehler.

Hat A beispielsweise den Ball gespielt, muss er an eine andere Position laufen. Er darf aber nicht jene Position anlaufen, an welche er gespielt hat.

Varianten

- Freie Anzahl Ballberührungen innerhalb des Viereckes
- Beschränkte Anzahl Ballberührungen
- Wechsel mit Z nach Anzahl Fehler oder nach jedem Fehler

Coaching

- Offene Körperhaltung zum Spielfeld
- Beidfüssiges Passspiel
- Flache genaue Zuspiele
- Saubere Ballan- und mitnahme ausserhalb des Quadrates
- Sofortiges Laufen nach Abspiel
- Immer Augenkontakt zum Ball halten
- Spieler Z zum Laufen zwingen
- Wir spielen nur die Positionen an, welche wir auch im Blickwinkel haben.

Material/Organisation

- Max. 6 Spieler pro Quadrat
- Hütchen
- Masse: B8m x T8m bis B12m x 12m