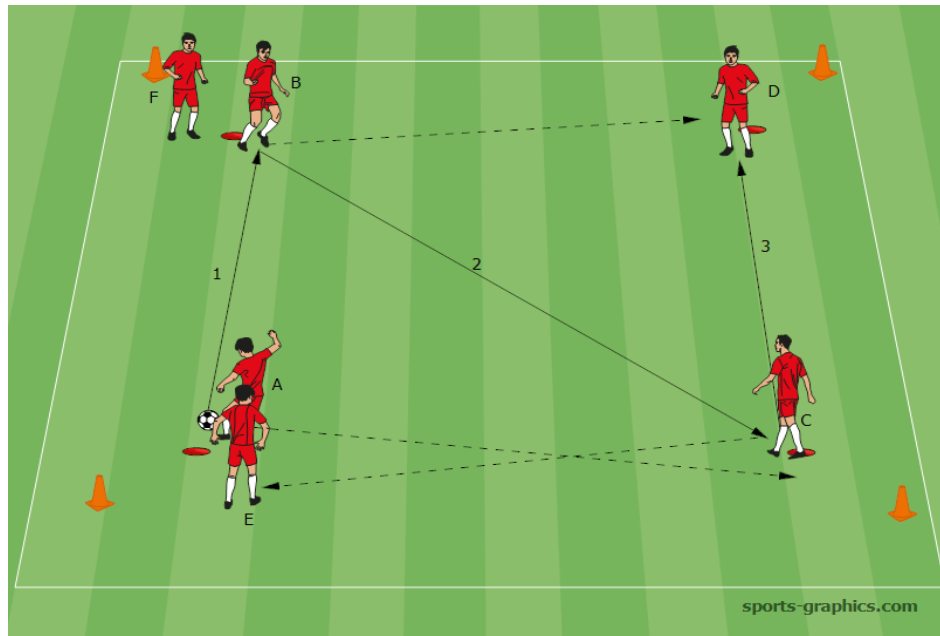


Easy Pass Basic



Übungsbeschreibung

Spieler A spielt beispielsweise zu B und läuft danach auf Position C oder D.

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.

Variante

- Freie Anzahl Ballberührungen innerhalb des Viereckes
- Beschränkte Anzahl Ballberührungen
- Nach jedem Pass muss zuerst der Hut im Rücken berührt werden bevor die neue Position angelaufen wird.

Coaching

- Offene Körperhaltung zum Spielfeld
- Beidfüssiges Passspiel
- Flache genaue Zuspiele
- Sofortiges Laufen nach Abspiel
- Immer Augenkontakt zum Ball halten

Material/Organisation

- Max. 6 Spieler pro Quadrat
- Hütchen
- Hut: 2m hinter Abspielposition
- Masse: B10m x T10m