



Übungsbeschreibung

Passform mit 4 - 6 Spielern (BASIC).
Spieler A passt auf Spieler B und läuft
aber auf Position D. Er darf nie dorthin
laufen wohin er gespielt hat.

Nach 4-5 Zuspielen ruft der Trainer "blau".
D nimmt danach sofort Position E ein und
B läuft auf F. In unserem Beispiel spielt C
auf dem schnellsten Weg E an und läuft
auf G während A auf Position H läuft.
8-tung! Die Verlagerung muss immer über
eine Diagonale erfolgen. Man darf nur das
spielen, was man sieht, auch wenn eine
Station mehr angespielt werden muss.

Varianten

- Visuelles Auslösen durch Trainer (blau, gelb, schwarz, grün)
- Freie Anzahl Ballberührungen innerhalb des Viereckes
- Beschränkte Anzahl Ballberührungen
- Hightech=Ballan- und mitnahme mit einem Kontakt. 2. Kontakt = Pass

Coaching

- Flache dosierte Zuspiele
- Körperöffnung in Spielrichtung (Dreieck)
- A kann zum Beispiel nie direkt auf E spielen. Er muss über C oder D zu E gelangen
- B kann auch nicht auf E spielen. Auch er muss über C oder D zu E gelangen
- Schnelles Erkennen der Situation und auf kürzestem Weg die Positionsverschiebung vornehmen.

Material / Distanzen

- 4x Quadrate à 8-12m