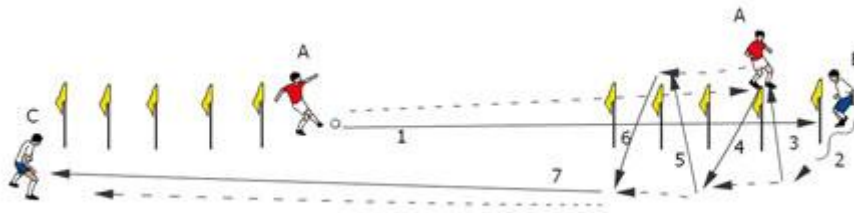


Passspielübung der deutschen Nationalmannschaft

• Passen



Grafik erstellt: www.sportgrafiken.de

Organisation

Dreiergruppen mit einem Ball und 8 – 12 Stangen

Ablauf

- (1) A passt zu B und sprintet seinem Pass hinterher
- (2) B kontrolliert den Ball und nimmt ihn zur Seite mit
- (3) B spielt durch die beiden ersten Stangen zu A
- (4) A spielt zurück zu B
- (5) B spielt zu A
- (6) A passt zu B, der direkt zu C spielt (7).

Beobachtungsschwerpunkte

- schnelles und genaues Passspiel
 - nach dem Pass zur anderen Seite sofort dem Ball hinterher sprinten und zur Passfolge anbieten
 - Pässe mit rechts und links
-

Variation:

- Start auf der rechten Seite der Stangen – Folge: Pässe mit dem anderen Fuß durch die Stangen
- Entfernung der Stangen verändern (Präzisionsdruck)
- mehr Stangen – mehr kurze Pässe
- Entfernung der Stangenreihen verändern (Belastungsdruck)

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und Variieren!

Hinweis: C wird zu B und B wird zu A und A zu C, nur auf der anderen Seite!
