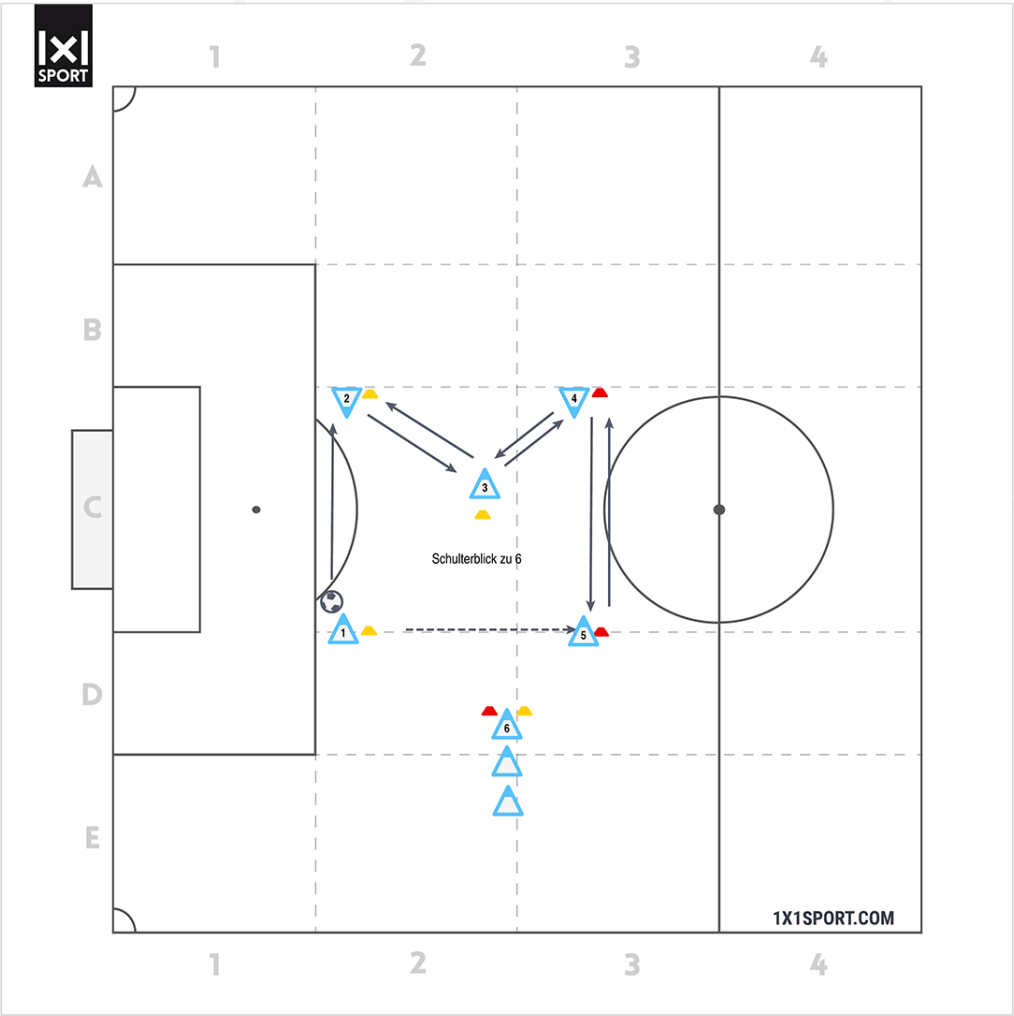
Online-Kurs: Hallentraining

M-Passform (ab U11)



Material

- 5 Hütchen zur Markierung
- 2 verschiedenfarbige Hütchen für Schulterblick

Ablauf

- Hütchen gemäß Abbildung platzieren
- Jedes Hütchen mit 1 Spieler*innen besetzen
- Passfolge gemäß Abbildung
- Spieler 3 muss vor der Aktion die Hütchenfarbe laut rufen, die Spieler 6 im Rücken zeigt Spielfortsetzung von 3 gemäß Hütchenfabe von Spieler 6
- Bei Farbe rot wechselt Spieler 1 auf Position 6 zur Spielfortsetzung

Coachingpunkte

- Max. 2 Ballkontakte bei Ballan- und -mitnahme; Pass direkt
- Hohe Passqualität fordern (Passpräzision und Passhärte)
- Vororientierung in Spielrichtung
- Laute, deutliche Kommandos einfordern
- Schulterblick rechtzeitig vor der Aktion

Varianten

- Kommando „Klatsch-Dreh“ oder „Gelb-Rot“ zur Spielfortsetzung
- Bei Kommando „Wechsel“ vom Trainer wechselt 6 auf Position 1, 1 stellt sich hinten bei Position 6 an
- Direktspiel
- Feste Fußvorgabe

Ziele

- Training der Ballan- und -mitnahme
- Training des Passspiels (hohe Passqualität)
- Spieloffene Stellung durch Vororientierung
- Schulterblick
- Training der schnellen Auffassungsgabe (Ablauf verschiedener Handlungen auf unterschiedliche Kommandos)