



Pass-Schulung 1

Material und Ablauf:

Benötigt wird die ganze Hallenlänge. Immer zwei Spieler zusammen mit einem Ball. Die Spieler stellen sich nebeneinander auf, ca. auf der Höhe der Torpfosten, Blickrichtung gegenüberliegendem Tor. Nun nach vorne sprinten (hohes Tempo) Der Ball wird hin und her gespielt, ohne Prellen und ohne Schrittfehler. Der Ball soll so kurz als möglich in der Hand der Spieler sein. Dies machen Sie bis ganz nach oben, dann um die Hütchen und langsam aussen herum zurück. Hier werden lange Pässe dem Mitspieler zugespielt, kein laufen, lockeres joggen (Ruhephase).

Es ist zu beachten dass,

- Körperfront immer nach vorne gerichtet sind.
- die Bälle sauber in den Lauf des Mitspielers gespielt werden.
- keine Back-Hand-Pässe gespielt werden.
- Tempo im Ersten Teil der Übung hoch ist.

Optionen:

- Pass im Sprungwurf
- Boden auf Zuspiele
- Rückwärts gehen.
- Ball Übergabe immer mit Kreuzen
- Mit 2 Bällen, einer Boden auf, der andere normal oben (weitere Option im Sprungwurf)
- Mit 2 Bällen, ein Ball am Fuss einander zuspielen, den anderen normal oben.
- Seitlich schieben ohne dass die Beine gekreuzt werden, Ball zuspielen und immer auf der gleichen Höhe sind.
- Seitlich schieben ohne dass die Beine gekreuzt werden, mit 2 Bällen der eine Ball normal zuspielen und den anderen Boden auf und immer auf der gleichen Höhe sein.

