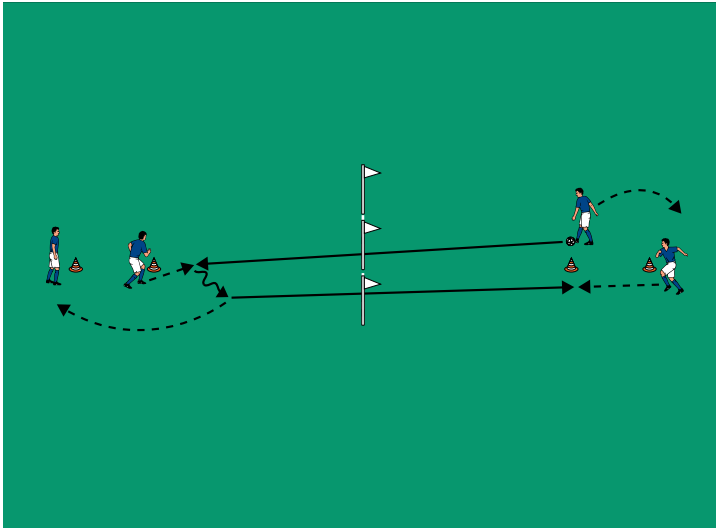


## THEMA: PASSEN



### TRAININGSFORM 1:

## STANGEN-ZUSPIELE

### ORGANISATION

- ▶ 3 Stangen in einem Abstand von 2 Metern so nebeneinander aufstellen, dass sich 2 Stangentore ergeben
- ▶ Mittig auf beiden Seiten je 2 Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt durch das rechte Stangentor zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Dieser nimmt mit einem Kontakt zur Seite an und mit und passt durch das andere Stangentor zurück usw.
- ▶ Nach jedem Pass stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder an.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler laufen dem Pass nach, laufen rechts am Stangentor vorbei und stellen sich bei der Gruppe auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- ▶ Die Spieler durchlaufen nach jedem Pass den Stangenslalom von einer vorher bestimmten (!) Seite und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Jeweils durch das linke Stangentor passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände der Slalomstangen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler möglichst mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- ▶ Genaue Zuspiele mit der Fußinnenseite fordern.
- ▶ Darauf achten, dass der Fuß im Gelenk fixiert ist und die Fußspitze nach oben zeigt.
- ▶ Die Fußspitze des Standbeins muss in Spielrichtung zeigen und das Spielbein gerade nach vorne durchschwingen.