

Passen im Doppelten Dreieck

Übungsablauf:

In beiden Dreiecken wird isoliert mit jeweils einem Ball gepasst.

X1 zu X2 zu x3 – Y1 zu Y2 zu Y3 -> siehe Grafik

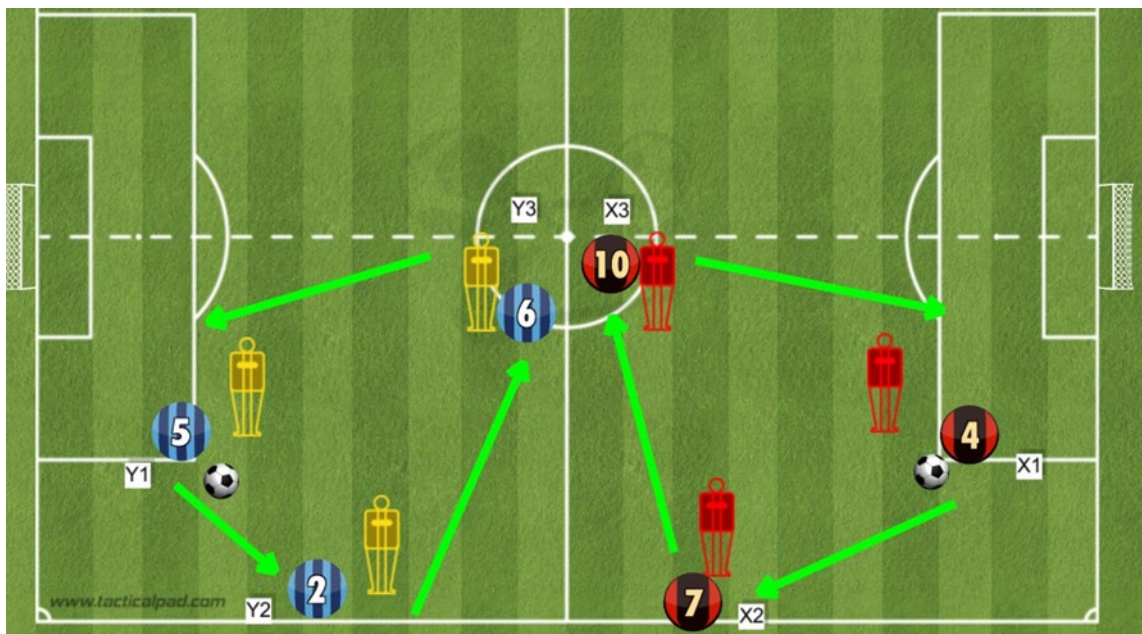
Nach 3 Minuten zusammenführen der Dreiecke zu einer Passform -> siehe Video

- X1 passt auf x2
- X2 lässt zurück prallen auf X1
- X3 bietet sich für den Pass von X1 an, X1 passt aber zu Y2
- Y2 lässt den Ball auf den sich im halbbogen freigelaufenen
- X3 passt tief zu Y1 6. Von Y1 geht die Passform wieder los, automatisch Seitenwechsel

Wichtig:

Die Spieler wechseln nur innerhalb Ihres Dreiecks eine Position weiter und sie wechseln auch nur wenn sie Dreiecks übergreifend passen! Bedeutet hier: Nur die roten Spieler wechseln nach der ersten Passfolge nach ihrem gespielten Pass!!!

Coachingpunkte: Passqualität-> Passschärfe, Passgenauigkeit, Ballannahme, Ballmitnahme



Hilfsmittel:

- Leibchen (2 Farben)
- Pro Seite ein Ball (Methodik: Passqualität erhöhen)
- 6 Markierungsstangen/ Dummys.