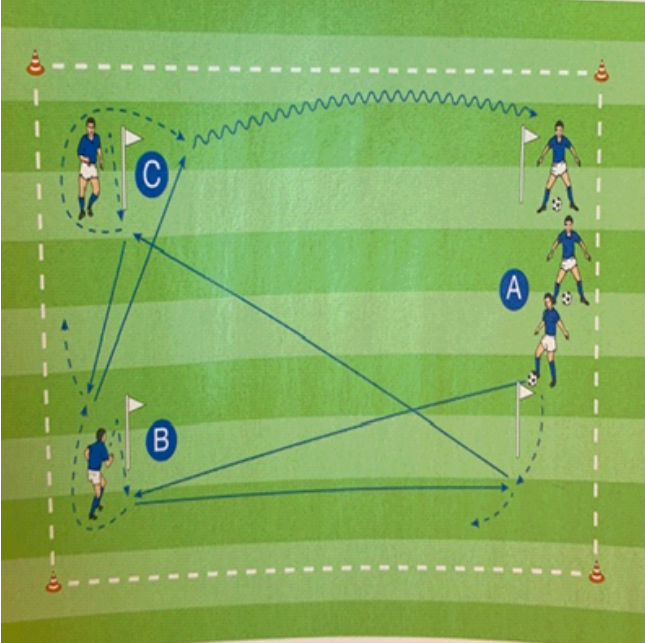


Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
<p data-bbox="188 437 698 501"><u>Passen im Viereck - Passform mit diversen Übungsaspekten!</u></p>  <ul data-bbox="85 1238 801 1437" style="list-style-type: none"> • Mit Hütchen ein Viereck markieren. Größe variieren nach Leistungsstufe und gewünschter Passlänge • Nach den Eckpunkten möglichst (wenn vorhanden) eine Stange aufstellen. • Die Spieler gemäß Abb. verteilen. • Die Spieler an der Startposition jeweils mit Ball. 	<ul data-bbox="819 687 1585 1062" style="list-style-type: none"> • Spieler A passt zu B, der sich vorher mit einer deutlichen Auftaktbewegung angeboten hat • B spielt möglichst direkt zurück zu A, der direkt oder mit dem zweiten Kontakt zu C spielt. • C, der das Zuspiel zuvor mit einer deutlichen Auftaktbewegung gefordert hat, lässt direkt auf B prallen. • B spielt darauf in den Lauf von C, der nach vorherigem Umlaufen der Stange zur gegenüberl. Stange dribbelt. 	<p data-bbox="1619 499 1771 528"><u>Variationen:</u></p> <ul data-bbox="1619 536 2136 842" style="list-style-type: none"> • Kontakte begrenzen oder freigeben. Je nach Altersstufe und Leistungsstärke variieren. • Das Viereck vergrößern oder verkleinern. • Nach einer gewissen Zeit Tempoverschärfung fordern. • Die Ballbesitzer dürfen nur mit maximal 3 Kontakten spielen. <p data-bbox="1619 919 1912 948"><u>Tipps und Korrekturen:</u></p> <ul data-bbox="1619 956 2152 1437" style="list-style-type: none"> • Alle Pässe flach und mit angemessenem Druck spielen. • Eine deutliche Auftaktbewegung fordern – mit Verlagerung des Körperschwerpunktes. • „Lasche“, ungenaue Pässe nicht durchgehen lassen, eine saubere Wiederholung fordern. • Wichtig ist ein gut abgestimmtes Passtiming – auch da ständig korrigieren und keinen „halben Kram“ durchgehen lassen! • Auf Körperspannung und Fixierung des Passfußes beim Pass achten.