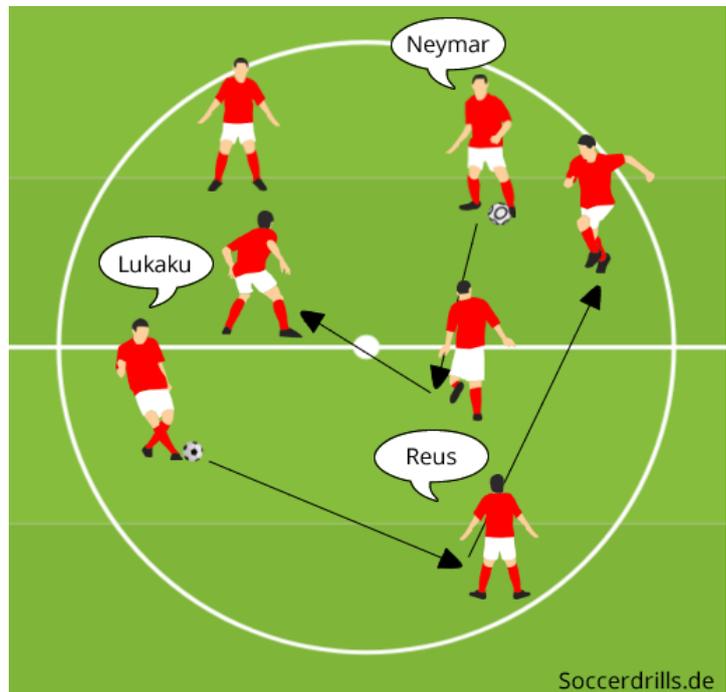


Matthias Nowak - Passübung - WM-Pass-Salat

Organisation:

- Wir benötigen maximal 7 Spieler.
- Das Übungsfeld ist der Mittelkreis oder ein entsprechend markierter Raum.
- Wir benötigen zwei Bälle, die sich visuell deutlich unterscheiden (zum Beispiel verschiedenfarbige).
- Jeder Spieler erhält vom Trainer einen Künstlernamen:
 1. Ronaldo
 2. Neymar
 3. Lukaku
 4. Messi
 5. Isco
 6. Reus
 7. Kroos



Ablauf:

- Die Spieler passen bei freier Kontaktzahl innerhalb des Mittelkreises.
 1. Ball = Passlänge maximal 5 Meter
 2. Ball = Passlänge 5 Meter und weiter
- Beim Pass-Kontakt rufen die Spieler laut ihren eigenen Künstlernamen.
- Die Spieler sollen sich, unter Beachtung der Ball-Pass-Regel, innerhalb von drei Minuten die Namen merken, welcher Spieler hat welchen Künstlernamen?
- Nach drei Minuten wird nicht mehr der eigene Name beim Passen gerufen, sondern der Name des Passempfängers.
- Nach weiteren drei Minuten erfolgt eine Aufgabenerweiterung (Informations-Update): Jetzt sollen die Spieler zusätzlich beim Passen noch mit Armen und Hände agieren! Jeder Spieler passt für sich in dieser Reihenfolge:
 1. Pass – beide Hände sind oben
 2. Pass – beide Arme sind vor dem Körper verschränkt
 3. Pass – es wird in die Hände geklatscht
 4. Pass – beide Arme sind hinter dem Körper verschränkt

Wichtig: Diese „neuen Körperhaltungen“ werden immer erst beim Passen (letzten Kontakt mit dem Ball) ausgeführt!
Auch mit dieser Regel wird drei Minuten untereinander gepasst.
- Durch die Ansage des Trainers „Wechsel“, sind die Spieler jetzt gezwungen, besonders schnell zu switchen, was bedeutet: Jetzt rufen die Spieler zuerst ihren eigenen Künstlernamen, um dann bei der Ansage „Wechsel“ den Namen des Passempfängers zu nennen. Mehrere, zeitlich unregelmäßigen Wechselansagen sind ausdrücklich erwünscht.

Power-Coaching-Tipps:

- Am Anfang und je nach Leistungsklasse der Spieler „dass nicht so saubere Pass-Spiel“ verzeihen.
- Wenn diese Grundform von WM-Pass-Salat zu ca. 90 Prozent beherrscht wird, sofort in die Variationen wechseln.
- Nie länger als 15 Minuten im WM-Pass-Salat verweilen.
- Kurze Pausen streuen, nicht wegen der Pause, sondern um die Spieler schnellstmöglich wieder in den „Fokus zu treiben“...von jetzt auf sofort!

Matthias Nowak - Passübung - WM-Pass-Salat

- Keine Pausen, um die Frustrationsschwelle (je nach Leistungsklasse) zu trainieren, dies gilt besonders bei den Variationen.
- Wenn nötig, die Spieler immer wieder dazu anhalten, laut zu rufen, aber nicht zu früh und nicht zu spät.
- Spieler sollen sich grundsätzlich „selbst korrigieren“.
- Aktives Coaching und wie immer, loben nicht vergessen!

Variationen:

- Die Reihenfolge der Bewegungen mit dem Arm ändern, z.B. rückwärts von 4 bis 1, ganz neue Reihenfolge oder andere Armbewegungen.
- Statt Künstlernamen, jetzt den Spielern Vereinsnamen, Farben oder Zahlen zuordnen, oder all-Inklusiv, von jedem ein bißchen!
- Ein dritter Ball kommt hinzu, die Passlänge ist egal!
- Die Armbewegungen im Kollektiv in der richtigen Reihenfolge abarbeiten. Im Klartext: Zum Beispiel passt Spieler Ronaldo mit beiden Armen nach oben zu Spieler Kroos. Dieser passt wiederum mit verschränkten Armen vor dem Körper auf Spieler Reus. Reus klatscht, während er auf Spieler Isco passt in die Hände usw.
- Jetzt wird's haarig: Wir bleiben beim kollektiven Abarbeiten der Reihenfolge hinsichtlich der Zusatzbewegungen. Jetzt bedeutet aber Zusatzbewegung 1 und 3, die Spieler nennen ihren eigenen Künstlernamen, während bei 2 und 4, die Spieler die Künstlernamen des Passempfängers nennen müssen.
- Und jetzt sind nur noch 2 Ballkontakte erlaubt.