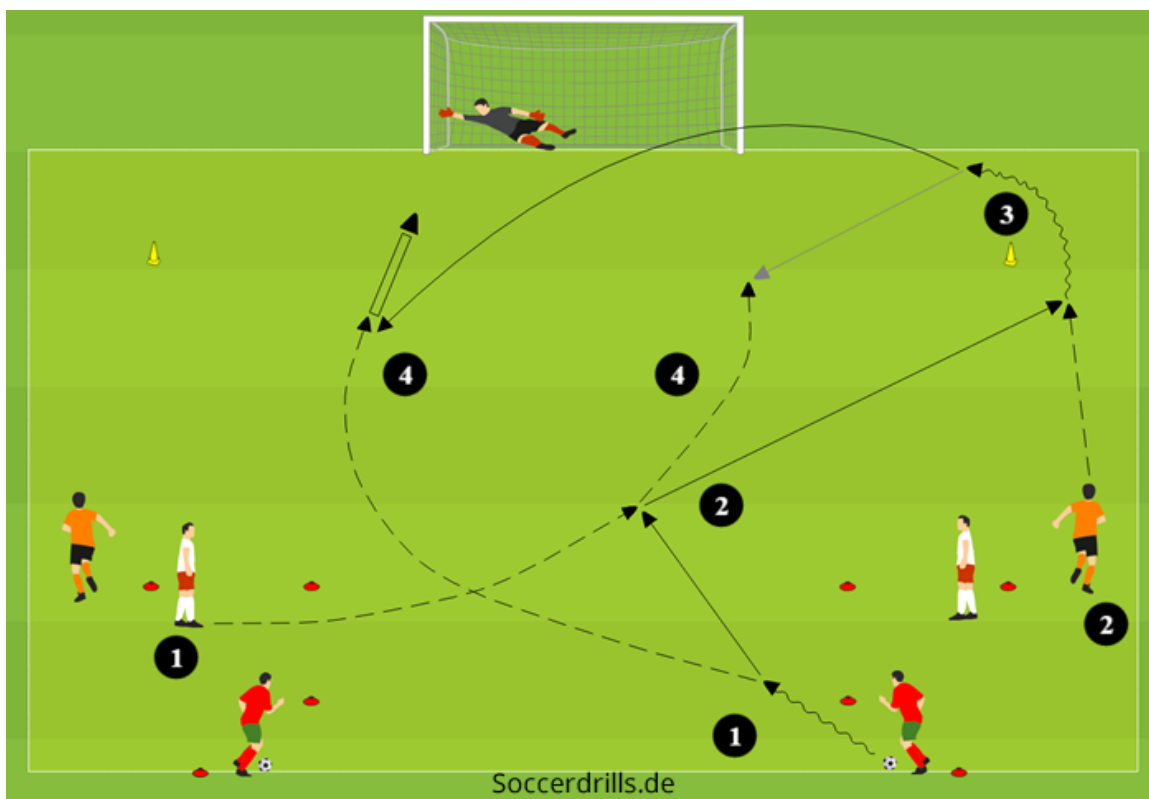


Passen - Flügelzange



Organisation:

- Für die Durchführung des Ablaufs von beiden Seiten werden 2 Hütchen, 8 Bodenmarkierungen, ein Tor und ausreichend Bälle benötigt.
- Die Bodenmarkierungen und die Hütchen dienen lediglich zur Orientierung und können auch weggelassen werden.
- Die Maße sind dem Leistungsvermögen anzupassen, bis hin zur kompletten Spielfeldbreite.
- In den Startgruppen (Rot) können mehrere Spieler mit Bällen postiert werden. Die anderen Positionen sind einfach besetzt.

Ablauf:

Der Ablauf wird mit dem Start von der rechten Feldseite beschrieben.

1. Spieler Rot dribbelt leicht diagonal ins Zentrum. Weiß startet gleichzeitig und erhält den Pass exakt in den Lauf.
 2. Weiß kann den Ball direkt oder nach kurzer Ballkontrolle, direkt zu Orange passen. Orange ist gestartet und erhält den Pass an der Außenlinie.
 3. Orange dribbelt zur Grundlinie und passt oder flankt vors Tor.
 4. Weiß und Rot starten Richtung ersten und zweiten Torpfosten, die Laufwege kreuzen sich (Rot hinterläuft Weiß). Wer den Ball erhält, sucht den Torabschluss.
- Anschließend tauschen die Spieler die Positionen.

Varianten:

- Ablauf der Trainingsform von der anderen Seite.
- Mit Abwehrspieler.
- Nur hohe Flanken vors Tor sind erlaubt.

Trainertipps:

- Hohes Tempo, genaues Passspiel und Konzentration fordern.
- Präge dir die Übung gut ein.