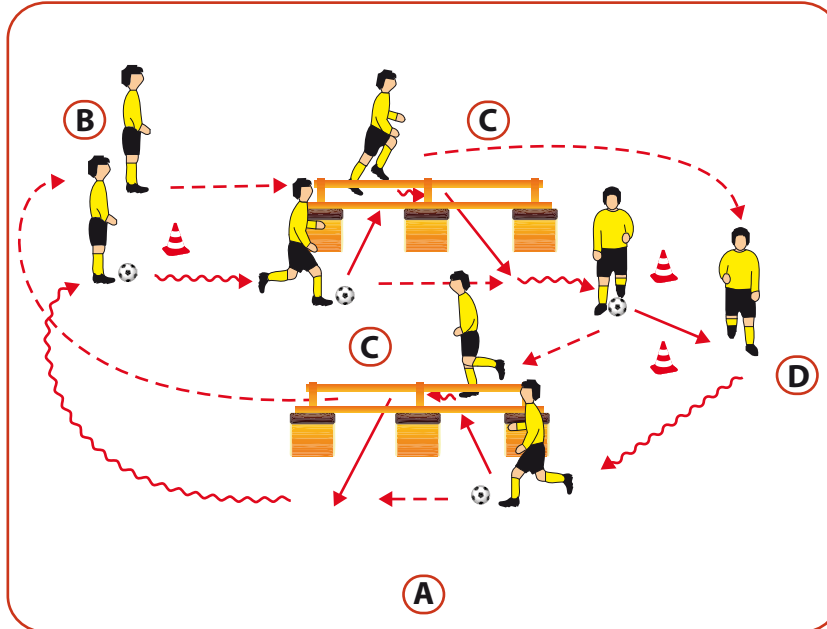




Tunnelpass

Soccerdrills.de



- A** Wir bauen aus zwei Bänken und sechs Kästen zwei Passbrücken, hinzu kommen drei Hütchen.
- B** Hier beginnt und endet der Rundlauf. Ein Spieler hat einen Ball und startet ins Dribbling.
- C** Durch die Lücken unter den Brücken erfolgt jeweils ein Pass zum Mitspieler.
- D** Durch das Hütchentor wird ebenfalls auf die andere Seite gepasst. Die Pässe erfolgen aus der Bewegung, dies erhöht den Schwierigkeitsgrad.

Variationen:

- Die Spieler tauschen am Hütchentor die Seiten, der Ball wird übergeben.
- Beide Spieler haben einen Ball und passen immer gleichzeitig (schwer).
- Am Ende der Bahn einen Torschuss einbauen.

Tipp:

- Achte bei dieser Übung auf die Steigerung des Tempos.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik