

## Gedachtes Rechteck

### Einstiegsübung

#### Organisation:

**Kategorie:** Grundlagentraining, Kindertraining, Jugendtraining

**Minimum Gruppengröße:** 3

**Maximum Gruppengröße:** Unbegrenzt, Anzahl teilbar durch 3

**Material:** 1 Ball pro Gruppe.

**Feldgröße:** Abstand zwischen den Spielern mindestens 3 Meter.

#### Ablauf:

Die Spieler passen sich den Ball im "gedachten Rechteck" zu. Dies bedeutet, dass die Spieler sich ein Rechteck vorstellen, obwohl es gar nicht vorhanden ist. Bei 3 Übungen ist immer eine Ecke des Rechtecks nicht besetzt, so einfach ist das. Der Passgeber läuft nach dem Pass in die freie Ecke des "gedachten Rechtecks". Die Anspielperson ist frei wählbar.



#### Varianten:

- Auftaktbewegung vor der Ballannahme.
- Kurzes Dribbling vor dem Pass.
- Ein sofortiger Rückpass auf den Passgeber ist nicht erlaubt.
- Verschiedene Passtechniken.
- Nur Direktpass!
- Ballannahme mit dem linken Fuß, Pass mit rechts und umgekehrt.
- Wettkampf - Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit die meisten korrekten Pässe?

#### Trainertipp!

- Immer beidbeinig trainieren.

## Gedachtes Rechteck

### Variante

#### Organisation:

**Kategorie:** Grundlagentraining, Kindertraining, Jugendtraining

**Minimum Gruppengröße:** 3

**Maximum Gruppengröße:** Unbegrenzt, Anzahl teilbar durch 3

**Material:** 1 Ball pro Gruppe.

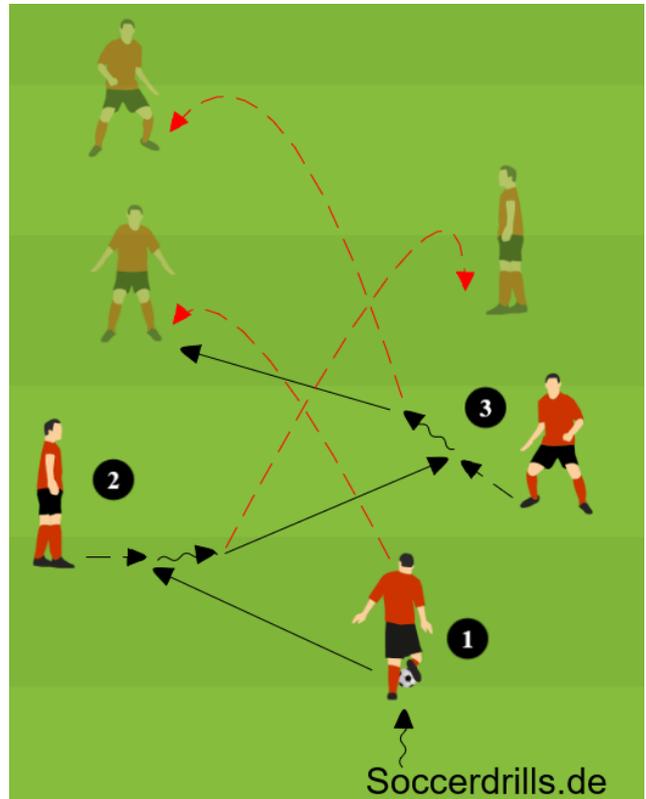
**Feldgröße:** Abstand zwischen den Spielern mindestens 3 Meter.

#### Ablauf:

Das Passspiel findet wieder im gedachten Rechteck statt. Aus dem Rechteck ist eine Raute geworden. Du kannst sie deutlich auf der Grafik erkennen (Position 1 bis 3 und die neue Position auf der linken Seite).

1. Der Startspieler passt auf die linke Seite zum Mitspieler und läuft anschließend durch die Lücke auf die Position oben links.
2. Nach kurzer Ballannahme und Pass auf den Spieler schräg gegenüber, läuft der Spieler durch die neue Lücke auf die Position oben rechts.
3. Der dritte Spieler passt auf die Position oben links, dort befindet sich zwischenzeitlich der Startspieler. Anschließend läuft er durch die neue Lücke auf die Position oben links.

So bewegt sich die ganze Gruppe immer weiter vorwärts, unter ständigem Passspiel. Die Raute bleibt als Formation immer erhalten.



#### Varianten:

- Auftaktbewegung vor der Ballannahme.
- Kurzes Dribbling vor dem Pass.
- Verschiedene Passtechniken.
- Nur Direktpass!
- Ballannahme mit dem linken Fuß, Pass mit rechts und umgekehrt.
- Wettkampf - Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit die meisten korrekten Pässe oder legt die längste Strecke auf dem Fußballplatz zurück?

#### Trainertipps:

- Tempo!
- Immer beidbeinig trainieren.