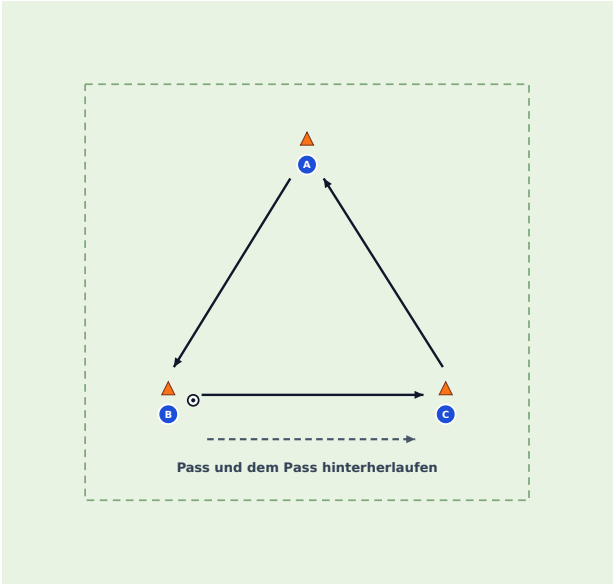
TRAININGSKARTE U15 HAUPTTEIL · 12 MIN

Doppelpass im Dreieck

F-Jugend E-Jugend

Passspiel Ballkontrolle Koordination Taktik Beidfüßigkeit Ballan- und -mitnahme



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Doppelpass im Dreieck

Drei Kinder passen sich in einem Hütchendreieck den Ball zu und laufen dem eigenen Pass hinterher. Aus dem einfachen Rundlauf entsteht Schritt für Schritt der Doppelpass.

1. Stufe 1: Innenseitpass zum nächsten Hütchen, dem eigenen Pass hinterherlaufen und dort bleiben. 4 Minuten in eine Richtung.
2. Stufe 2: Laufrichtung umkehren, damit beide Füße gleichmäßig belastet werden. 3 Minuten.
3. Stufe 3 – Doppelpass: A passt zu B, läuft an B vorbei ins freie Feld, B legt direkt zurück, A nimmt an und passt zu C.
4. Stufe 4: Doppelpass mit nur zwei Ballkontakten – annehmen und passen.
5. Alle 3 Minuten Rollen und Laufrichtung tauschen.

Material	Hütchen, Bälle
Ziel	Den flachen Innenseitpass über 8 Meter sicher spielen, den ersten Kontakt in die Spielrichtung mitnehmen und das Prinzip „Pass und geh“ verinnerlichen.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆