

Erster-Kontakt-Rundlauf

Link: <https://fussball-heimtraining.de/passen/>

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst vier Hütchen/Gegenstände, welche du in einem kleinem Viereck auf etwa 4x4 Meter aufbaust. Für den Pass-Rundlauf benötigst du einen Partner, der ebenfalls mit dem Ball umgehen können sollte.

Ablauf:

Du und dein Partner stehen sich gegenüber. Ziel ist es, den Rundlauf so lange wie möglich zu erhalten. Spieler A startet mit einem Pass auf Spieler B, dieser nimmt den Kontakt entweder nach rechts oder nach links mit und spielt den Ball wieder zu Spieler in A. Spieler A beobachtet, auf welche Seite Spieler B den ersten Kontakt setzt und sich dann auf die gegenüberliegende Seite bewegen. Der Rundlauf läuft dann im gleichen Ablauf weiter.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball in die Bewegung mitnimmst, um ihn spielbar zu halten
- du die Fußspitzen anziehst bei Kontakten mit der Innenseite („Dach bilden“)
- du die Fußspitzen nach innen eindrehst bei Kontakten mit dem Außenrist
- du den Blick vom Ball löst, um Hindernisse zu erkennen
- du gute Winkel (etwas hinter den Hütchen stehen) bildest, um deine Kontakte setzen zu können
- du beim Passen den Ball in der Mitte triffst

Varianten:

Variante 1: erster Kontakt Innenseite

Variante 2: erster Kontakt Außenrist

Variante 3: erste Kontakte und Abspiel beliebig

Du entscheidest selbst, wann du den Ball passt (wichtig: Pass muss auf gegenüberliegende Seite gespielt werden)