

# Farbenpassen- Wettkampf

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

**Kategorie:** Passen

---

## Organisation:

Du benötigst jeweils zwei unterschiedliche Gegenstände/Hütchen, welche du auf einer Linie mit einem Abstand von etwa 5 Metern aufstellst. Zusätzlich benötigst du einen Partner - hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen. Du und dein Partner stehen sich etwa 7-10 Meter voneinander gegenüber.

## Ablauf:

Gestartet wird jeweils zwischen den Gegenständen/Hütchen mit Blickrichtung zum Partner. Euer Partner ruft euch ein Kommando zu und spielt den Ball danach zu euch. Wenn du einen der beiden Gegenstände/Hütchen berührt hast, spielst du den Ball zu deinem Partner zurück und gibst ihm ebenfalls ein Kommando. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du den Ball beim Zurückspielen möglichst mittig triffst (um ihn flach zurückzuspielen)
- du dein Standbein neben dem Ball aufsetzt und die Fußspitzen in die Abspielrichtung zeigen
- du dein Körpergewicht beim Passen auf das Standbein verlagerst
- du deinem Partner frühzeitig ein Kommando gibst

## Varianten:

Variante 1: Direktspiel (Farben bleiben gleich)

Variante 2: Direktspiel (Farben tauschen)