

Farbenpassen

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst 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.

Ablauf:

Gestartet wird zwischen den Gegenständen mit Blickrichtung zum Partner. Euer Partner ruft euch ein Kommando zu und spielt den Ball danach ebenfalls zu euch. Je nach Leistungsstand kann euer Partner entweder erst das Kommando rufen und dann den Pass spielen oder zuerst den Pass spielen und dann das Kommando rufen. 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 den Ball bei den ersten Kontakten mit in die Bewegung nimmst
- du die Fußspitzen beim Kontakt mit der Innenseite anziehst
- du die Fußspitzen beim Kontakt mit der Außenseite nach innen eindrehst

Varianten:

Variante 1: Direktspiel

Variante 2: Doppel-Kontakte (rechts-rechts, links-links)

Variante 3: Diagonale Kontakte (Farbe ist Passbein)

Variante 4: Außenrist-Kontakte (rechts-rechts, links-links)