

Pass-Battle

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst vier Gegenstände/Hütchen, welche du als jeweils zwei Linien aufbaust (etwa 3x3 Meter). Die beiden Linien sind etwa 5 Meter voneinander entfernt. Zusätzlich benötigst du einen Partner. Hier können sicher Mama, Papa, Geschwister oder Freunde einspringen.

Ablauf:

Startposition ist jeweils knapp hinter der eigenen Hütchenlinie. Je nach Aufgabe setzt ihr die Kontakte um die Hütchen herum oder spielt den Ball direkt zu eurem Partner zurück. Ziel ist es, den Rundlauf so lange wie möglich zu erhalten.

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 dich aus dem Deckungsschatten löst
- 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: Direktspiel durch die Hütchenlinie

Variante 2: Doppelpass und Kontakt nach außen

Variante 3: Doppelpass und der Arm des Partners zeigt Richtung für Kontakt an