

# Passdreieck-Dribbling

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

**Kategorie:** Passen

---

## Organisation:

Du benötigst drei Hütchen/Gegenstände. Die drei Gegenstände baust du in einem Dreieck auf. Der Abstand zwischen den Hütchen kann dabei unterschiedlich groß sein. Zusätzlich benötigst du einen Partner. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen. Bevor du die Übung im Tempo spielst, empfehlen wir euch, das Passdreieck langsam durchzuspielen.

## Ablauf:

Du startest mit einem Dribbling um die freie Ecke und spielst einen Pass zu deinem Partner. Dein Partner löst sich vom Hütchen/Gegenstand und dribbelt auch um die freie Ecke. Das Passdreieck-Dribbling kann als Rundlauf gespielt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du dich im richtigen Moment vom Gegenstand löst (sobald dein Partner passen kann)
- du bei der Ballannahme in eine offene Stellung kommst
- du bei jedem Schritt ein Kontakt machst (Dribbling)
- du die Fußspitzen anziehst bei Kontakten mit der Innenseite („Dach bilden“)
- du beim Passen den Ball in der Mitte triffst
- du den Pass in den vorderen Fuß deines Partners spielst (Vorlauf)

## Varianten:

Variante 1: Dribbling zum freien Hütchen/Gegenstand

Variante 2: Dribbling per Pendelschritt zum freien Hütchen/Gegenstand

Variante 3: freies Entscheidungsverhalten (Partner muss seine Position räumen)