

Passdreieck-Kontakte

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst drei Hütchen/Gegenstände. Die drei Hütchen/Gegenstände baust du in einem Dreieck auf. Der Abstand zwischen den Hütchen/Gegenständen kann dabei unterschiedlich groß sein. Zusätzlich benötigst du einen Partner. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

Ablauf:

Du startest, indem du dich von deinem Hütchen/Gegenstand zur Seite (aus dem Deckungsschatten) löst. Dein Partner spielt dir den Ball zu - je nach Aufgabenstellung spielst du den Ball direkt (klatschen lassen mit gegnerfermem Fuß) oder nach einer Kontaktvorgabe zurück. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du beim Passen den Ball in der Mitte triffst
- du dich dynamisch aus dem Deckungsschatten löst
- du den Ball mit dem gegnerfernen Fuß zurückspielst
- du die Fußspitzen anziehst bei Kontakten mit der Innenseite („Dach bilden“)
- du die Fußspitzen nach innen eindrehst bei Kontakten mit dem Außenrist

Varianten:

Variante 1: Direktspiel mit der Innenseite

Variante 2: diagonale Kontakte und Pass mit der Innenseite

Variante 3: Außenrist-Kontakte und Pass mit der Innenseite