

# Wandpassen - Champions League

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

**Kategorie:** Passen

---

## Organisation:

Du benötigst eine Wand und zwei Gegenstände oder zwei Hütchen.  
Der erste Gegenstand/das erste Hütchen befindet sich etwa 3 Meter von der Wand entfernt, der zweite Gegenstand/das zweite Hütchen etwa 4 Meter von der Wand entfernt.

## Ablauf:

Du startest mit einem Pass gegen die Wand. Je nach Aufgabenstellung setzt du deinen Kontakt um oder zwischen die Gegenstände/Hütchen. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du deine Fußspitzen anziehst (Innenseite-Kontakte)
- du den Ball in der Mitte triffst
- du dein Standbein neben dem Ball aufsetzt
- du deine Fußspitzen eindrehst (Außenrist-Kontakte)
- „Sauberkeit vor Schnelligkeit“

## Varianten:

Variante 1: Innenseite-Passen + Innenseite-Kontakte durch das Hütchentor

Variante 2: Innenseite-Passen + Außenrist-Kontakte durch das Hütchentor

Variante 3: Innenseite-Passen + Außenrist-Kontakt zwischen das Hütchentor + mit der Sohle zurückziehen

Variante 4: Rundlauf