

# Wandpassen- Europa League

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

**Kategorie:** Passen

---

## Organisation:

Du benötigst eine Wand und einen Gegenstand oder ein Hütchen.  
Der Gegenstand/das Hütchen befindet sich etwa 3 Meter von der Wand entfernt.

## Ablauf:

Du startest mit einem Pass gegen die Wand. Je nach Aufgabenstellung setzt du den Kontakt Richtung Gegenstand/Hütchen oder umspielst den Gegenstand mit Hilfe der Wand.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

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

## Varianten:

Variante 1: Pass mit der Innenseite gegen die Wand + diagonalen Innenseite-Kontakt + Ballrolle (Hin- und Rückspiel, beide Beine trainieren)

Variante 2: Pass mit der Innenseite gegen die Wand + Innenseite-Außenrist Kontakt (Hin- und Rückspiel, beide Beine trainieren)

Variante 3: Pass mit der Innenseite gegen die Wand (Ball kommt gerade zurück), Pass diagonal gegen die Wand auf den anderen Fuß (Rundlauf)