

Wandpassen Solo-Rundlauf

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst eine Wand und zwei Gegenstände. Die Gegenstände sind etwa zwei Meter von der Wand entfernt und haben einen Abstand von einem Meter zum anderen Gegenstand.

Ablauf:

Du startest mit einem Pass gegen die Wand und nimmst deinen Kontakt je nach Aufgabenstellung mit. Der Solo-Rundlauf ist eine Endlose Passschleife. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du beim Passen dein Standbein neben dem Ball aufsetzt
- du dein Körpergewicht auf das Standbein verlagerst
- du beim Passen den Ball in der Mitte triffst
- du deine Fußspitzen anziehst (Innenseite-Kontakte)
- du deine Fußspitzen eindrehst (Außenrist-Kontakte)
- du einen guten Winkel (etwas hinter den Gegenständen stehen) bildest, um die Passschleife am Laufen zu halten

Varianten:

Variante 1: Pass mit der Innenseite gegen die Wand und erster Kontakt mit der Innenseite

Variante 2: Pass mit der Innenseite, erster Kontakt mit dem Außenrist

Variante 3: dynamischer Rundlauf (Direktspiel)