

Wandpassen - aufdrehen

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst eine Wand, einen Ball, ein Hütchen (Alternative: einen Schuh) und einen Partner als Zuspeler. Das Hütchen sollte etwa 3-4 Meter von der Wand entfernt liegen.

Ablauf:

Du spielst den Ball gegen die Wand, drehst auf und dribbelst um das Hindernis herum. Auf der anderen Seite gilt der gleiche Ablauf.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du beim Passen dein Standbein neben dem Ball aufsetzt
- du dein Körpergewicht auf das Standbein verlagerst
- den Ball in der Mitte triffst
- du beim Aufdrehen deinen Fuß aufklappst
- du beim Dribbeln eng am Ball bleibst

Varianten:

Variante 1: Passspiel gegen die Wand + aufdrehen und Dribbling um Hindernis

Variante 2: doppeltes Aufdrehen