

Wandpassen - leicht

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst zur Ausführung einen Ball, eine Wand und zwei Schuhe, um ein Zieltor aufzubauen.

Ablauf:

Du spielst den Ball je nach Aufgabenstellung gegen die Wand. Dein Abstand zur Wand sollte etwa fünf Meter betragen.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du beim Passen dein Standbein neben dem Ball aufsetzt
- du dein Körpergewicht auf das Standbein verlagerst
- du deine Fußspitzen anziehst (Innenseite-Kontakte)
- du beim Passen mit der Innenseite den Ball in der Mitte triffst

Varianten:

Variante 1: rechts annehmen und rechts passen

Variante 2: links annehmen und links passen

Variante 3: Direktspiel mit beiden Beinen (wenn der Ball zu schnell wird, den Ball nicht so fest gegen die Wand spielen)