

Wandpassen - mittel

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst eine Wand und ein Hütchen (als Ersatz geht auch ein Gegenstand). Das Hütchen befindet sich etwa 3-4 Meter von der Wand entfernt.

Ablauf:

Du startest mit einem Pass gegen die Wand und nimmst deinen Kontakt um den Gegenstand herum auf die andere Seite mit. Dort startet der gleiche Ablauf. 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 deine Fußspitzen anziehst (Innenseite-Kontakte)
- du beim Passen mit der Innenseite den Ball in der Mitte triffst
- Fußspitzen eindrehen (Außenrist-Kontakte)

Varianten:

Variante 1: Innenseite passen + Kontakte Innenseite

Variante 2: Innenseite passen + Kontakte Außenrist