

# Wandpassen - schwer

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

**Kategorie:** Passen

---

## Organisation:

Du benötigst eine Wand und einen Gegenstand, welcher ein Hütchen symbolisieren soll. Der Gegenstand befindet sich etwa 3 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 dieses Mal beim Passen den Ball mit einer Mischung aus Innenseite und Spann etwas weiter unten triffst (um halbhoch zu spielen)
- du deine Fußspitzen anziehst (Innenseite-Kontakte)
- du deine Fußspitzen eindrehst (Außenrist-Kontakte)

## Varianten:

Variante 1: Pass halbhoch gegen die Wand und diagonaler Innenseiten-Kontakt auf die andere Seite

Variante 2: Pass halbhoch gegen die Wand und Pass mit dem Außenrist