

Erster-Kontakt-Rundlauf kognitiv

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst vier unterschiedliche Hütchen/Gegenstände, welche du in einem kleinem Viereck etwa 4x4 Meter aufbaust. Für den Pass-Rundlauf benötigst du einen Partner, der ebenfalls mit dem Ball umgehen kann.

Ablauf:

Du und dein Partner stehen sich gegenüber. Ziel ist es den Rundlauf so lange wie möglich zu erhalten. Spieler A startet mit einem Pass auf Spieler B, dieser nimmt den Kontakt entweder nach rechts oder nach links mit und spielt den Ball wieder zu Spieler A. Dieser hat die gleiche Aufgabe. Der Spieler ohne Ball versucht immer auf die gegenüberliegende Seite zukommen.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball in die Bewegung mitnimmst, um ihn spielbar zu halten
- du den Blick vom Ball löst, um Hindernisse zu erkennen
- du deine Fußspitzen bei Innenseit-Kontakten anziehst („Dach bilden“)
- du deine Fußspitzen bei Außenrist-Kontakten eindrehst
- du Winkel (etwas hinter den Hütchen stehen) bildest, um gute Kontakte setzen zu können

Varianten:

Variante 1: Farben geben Kontakttrichtung vor

Variante 2: Farben tauschen

Variante 3: Kommando „Klatsch“ einbauen