

Pirlo-Passen

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

Kategorie: Passen

Organisation:

Du benötigst 3-4 Gegenstände/Hütchen, welche du zusammen in einer Reihe aufbaust. Desweiteren brauchst du einen Partner - hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen. Euer Abstand zum Werfer sollte 2-3 Meter betragen.

Ablauf:

Du und dein Partner stehen sich gegenüber. Dein Ziel ist es, den Ball in einer bestimmten Aufgabe zu deinem Partner zurückzuspielen. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball zentral in der Mitte triffst
- du deine Fußspitzen beim Passen mit der Innenseite anziehst
- du den Ball in die Hände deines Partners spielst
- du dein Standbein neben den Ball aufsetzt

Varianten:

Variante 1: gegnerferner Fuß spielt den Ball zurück (flach)

Variante 2: gegnerferner Fuß spielt den Ball zurück (hoch)

Variante 3: Kontakt mit dem Oberschenkel + Pass mit gleichem Bein

Variante 4: diagonale Kontakte - Oberschenkel + Fuß