

PASSEN



Ein sauberes Passspiel, Beidfüßigkeit und ein guter erster Ballkontakt sind grundlegende Fähigkeiten für jeden Fußballspieler. Während der 90 Minuten kommt es vor allem darauf an, diese Fähigkeiten in der Bewegung anzuwenden, um dem Kombinationsspiel der eigenen Mannschaft eine hohe Geschwindigkeit zu verleihen.

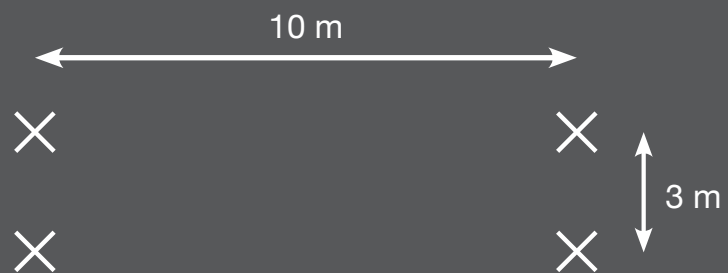


AUFBAU

Stelle ein Rechteck aus Hütchen mit 3 m Breite x 10 m Länge auf.

ÜBUNG:

Passen aus der Bewegung



DURCHFÜHRUNG

Schnapp dir (A) einen Teamkameraden (B) und stellt euch jeweils an die gegenüberliegende Seite des Rechtecks. A steht auf seiner Seite rechts vom Rechteck und spielt den Ball zu B. B nimmt den Ball mit einem Kontakt so an, dass er den Ball parallel zur kurzen Seite des Rechtecks mitnimmt und ihn mit dem zweiten Kontakt parallel zur anderen Seite des Rechtecks zurückspielen kann. Wechselt hin und wieder die Spielrichtung, damit ihr euch nicht stetig im Kreis bewegt.

„ Die Bedeutung des ersten Ballkontakts kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wenn mein Spieler technisch dazu in der Lage ist, den Ball schon in der gewünschten Richtung zu verwerten, hat er einen großen Vorteil und macht das eigene Spiel schnell. “

Heiko Gerber - Co-Trainer U21, VfB Stuttgart

WICHTIG

Achte auf einen optimalen ersten Ballkontakt. Er ist entscheidend, wenn Du den Ball möglichst schnell zu deinem Mitspieler weiterleiten möchtest.

VARIATIONEN

- A spielt den Ball immer gerade, B immer schräg – und umgekehrt.
- Beide spielen den Ball nur mit dem schwachen Fuß.
- Integriert unterschiedliche Ballannahmen, z.B. das Mitziehen des Balles mit der Sohle
- Kein Teamkamerad verfügbar? Absolvieren die Übung einfach an einer Betonwand