

# PASSEN: WAND-PASSEN

## Materialien:



→ 1 Fußball, 1 Miniball, 1 Rückprallwand, 1 ‚Trainer‘, 1 Stoppuhr

## Organisation:

→ Stelle dich mit einem Ball etwa 3 Meter vor einer Rückprallwand auf.



| LEICHT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ich kann ...                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ablauf:</b><br>→ Passe den Ball so gegen die Rückprallwand, dass er zu dir zurückspringt und du jeweils sofort erneut gegen die Wand passen kannst.<br>→ Der ‚Trainer‘ stoppt deine Übungszeit.<br>→ Zähle die Anzahl deiner Pässe in der jeweiligen Zeit.                                                                                       | Wie viele Pässe schaffst du in 1 Minute?<br>Datum: _____ Anzahl: _____<br>Datum: _____ Anzahl: _____<br>Datum: _____ Anzahl: _____ |
| MITTEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ich kann ...                                                                                                                       |
| <b>Variationen:</b><br>→ Passe jeweils direkt gegen die Wand (1 Kontakt).<br>→ Abwechselnd mit rechts und links gegen die Wand passen.<br>→ Mit einem Miniball gegen die Wand passen.                                                                                                                                                               | Wie viele Pässe schaffst du in 1 Minute?<br>Datum: _____ Anzahl: _____<br>Datum: _____ Anzahl: _____<br>Datum: _____ Anzahl: _____ |
| SCHWER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ich kann ...                                                                                                                       |
| <b>Variationen:</b><br>→ Drehe dich nach jedem Pass einmal um die eigene Achse (rechts- und linksrum im Wechsel, damit dir nicht schwindelig wird).<br>→ Lege den Fußball und den Miniball nebeneinander bereit. Passe zunächst zweimal mit dem Fußball gegen die Wand und stoppe den Ball danach. Passe anschließend zweimal mit dem Miniball usw. | Wie viele Pässe schaffst du in 1 Minute?<br>Datum: _____ Anzahl: _____<br>Datum: _____ Anzahl: _____<br>Datum: _____ Anzahl: _____ |

Hinweis: Du kannst diese Übung auch mit einem Partner oder einer Partnerin absolvieren und dich mit ihm oder ihr messen.