

2. Halbzeit – Technikdetails beim Passspiel

Damit Du einen erfolgreichen Pass spielen kannst, ist es notwendig, einige wichtige Punkte zu beachten.

Lass uns zuerst mal einen genaueren Blick auf die **Anwendungsfelder** des Passspiels werfen. Für das Passspiel - auch Innenseitstoß genannt - brauchen wir für folgendes:

- Flache Druckpässe über kurze und mittlere Distanzen.
- Flache Hereingaben von der Grundlinie.
- Verwandeln von Zuspielen mit dem ersten Kontakt.

2. Halbzeit – Technikdetails beim Passspiel

Als nächstes betrachten wir unser **Stand-** und **Spielbein** näher.

- Damit Du einen möglichst genauen Pass spielen kannst, ist es notwendig, dass Dein **Standbein** ca. 10 cm neben dem Ball aufgesetzt ist.
- Dabei zeigt Deine Fußspitze immer in Richtung des Passempfängers/Zieles.
- Die Innenseite des **Spielbeins** zum **Standbein** ist hierbei um 90° Grad aufgedreht.

Machen wir weiter mit dem **Treffpunkt** des Balles:

- Der Treffpunkt am Fuß ist an der Innenseite, vom Knöchel bis zu den Zehenspitzen.
- Ziehe hierbei Deine Zehenspitzen leicht nach oben an, um mehr Spannung im Fuß zu bekommen und um deine Passschärfe zu erhöhen.
- Zudem muss der Ball mittig getroffen werden.

2. Halbzeit – Technikdetails beim Passspiel

Zuletzt betrachten wir die **Anlauf- und Ausholbewegung**.

- Achte auf einen bestmöglich geraden Anlauf und auf eine gerade Ausholbewegung.
- Dabei wird das Bein in Spielrichtung durchgeschwungen.

In der Nachfolgenden Folie werden die bereits obengenannten Punkte bildlich veranschaulicht.

2. Halbzeit – Technikdetails beim Passspiel



Das **Standbein** ist ca. 10 cm neben dem Ball aufgesetzt



Die Innenseite des **Spielbeins** zum **Standbein** ist hierbei um 90° Grad aufgedreht



Der **Treffpunkt** am Fuß ist an der Innenseite, vom Knöchel bis zu den Zehenspitzen



Bestmöglich gerader **Anlauf** und **Ausholbewegung**. Dabei wird das Bein in Spielrichtung durch geschwungen

2. Halbzeit – Technikdetails beim Passspiel

Hast Du gut aufgepasst?

Zeichne mit einem roten Stift ein,
wo Du genau den Ball treffen musst,
um einen erfolgreichen Pass zu spielen!



2. Halbzeit – Technikdetails beim Passspiel

Zeichne mit einem roten Stift ein,
welches das Standbein ist und mit
einem grünen Stift, welches das
Spielbein ist!

