

# Trainingstipps für Fußballer: Passspiel mit Koordinationsübung



So soll es sein: Mohamed Salman (rechts) nimmt den Ball an und passt ihn anschließend, während Ferhat Cavusman einige Schritte zurück macht und dem Ball dann wieder entgegengeht.

**BOCHOLT** (bri) In der Serie „Fit mit dem BBV“ konnten die Leser etwas für ihre Fitness tun. In den nächsten Tagen sollen nun die Fußballer auf ihre Kosten kommen. Dirk Juch, der die Fußballschule des Stadtwald-Sportparks leitet und Trainer des Landesligisten BW Dingden ist, hat einige Übungen herausgesucht, die seine Spieler Mohamed Salman und Ferat Cavusman – natürlich unter Einhaltung des Mindestabstands – umsetzen. Sie sind in den

nächsten Tagen im BBV zu sehen und können im eigenen Garten nachgemacht werden.

Die dritte Übung dient dazu, das Passspiel und die Fitness zu verbessern. Zwei Hütchen werden zwischen fünf und zehn Metern auseinandergestellt. Diesmal werden zwei Personen benötigt, die sich die Bälle zuspielen. Alternativ dazu kann der Ball auch gegen die Wand gespielt werden. Der Ball wird mit der Innenseite des Fußes angenommen und mit

demselben Fuß gepasst. Anschließend gilt es, rückwärts etwa zwei Meter zurück zu einem weiteren Hütchen zu laufen, abzustoppen, wieder nach vorne zu laufen und den Ball erneut zu stoppen und zu passen. „Dadurch wird das Passspiel geübt, aber auch die Muskulatur gekräftigt und die Koordination trainiert“, sagt Juch. Alternativ kann der Ball auch mit einem Fuß gestoppt und mit dem anderen gepasst werden.