

Passspiel-Variante (technikorientiertes Koordinationstraining)

Zwei Spieler haben zwei Bälle. Beide Spieler stehen sich gegenüber. Ein Spieler hat den Ball am Fuß, der andere den zweiten Ball in der Hand. Nun spielt der erste Spieler einen Pass zum zweiten Spieler, der gleichzeitig den zweiten Ball zum ersten Spieler wirft. Dieser soll den Ball direkt zum werfenden Spieler zurückköpfen, der während dieses Kopfballs den empfangenen Pass auch wieder zum Ausgangspunkt zurückspielt. Der Abstand zwischen den beiden Spielern soll nicht mehr als fünf Meter betragen.