



Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

Innenristpass

- **Ablauf vor dem Pass**
 - Schrittfrequenz, Position des Standbeins
 - Ballführung mit letzter Ballberührung (dem Ball in die richtige Position bringen)
- **Standbein**
 - Neben dem Ball, auf gleicher Höhe (Abstand zum Ball ca. eine Fussbreite – Anatomie des Körpers beachten)
 - Die grosse Zehe schaut in die Richtung, wohin der Ball gespielt werden soll
 - Leicht gebeugt, um ein gutes Gleichgewicht zu finden
- **Körperhaltung**
 - Die Arme unterstützen das Gleichgewicht
 - Körper ist über dem Ball im Gleichgewicht (Rücklage vermeiden!!)
 - Die Schultern schauen in die Richtung, wohin der Ball gespielt werden soll (Rumpfstabilität)
- **Schwungbein**
 - Der Fuss ist offen und rechtwinklig zum Standbein
 - Den Ball mit der Innenseite (Innenrist) des Fusses in der seiner Mitte treffen
 - Der Knöchel ist fixiert, der Fuss dadurch stabil (Fussspitze leicht nach oben ziehen)
 - Durchschwingen (das Bein darf nach dem Pass aufsteigen / mehr Schwung bedeutet bessere Pässe auch über längere Distanzen)

Anmerkungen:

- Spiele die Bälle flach, scharf, präzise und richtig dosiert.
- Ein sauber getroffener Ball wird flach rollen
- Pässe immer aus der Bewegung spielen
- Pässe in den richtigen Fuss oder in den Lauf des Mitspielers spielen
- In Kombination mit Ballannahmen folgenden Ablauf beachten: **1. Orientierte Ballannahme**, **2. Orientierung/Wahrnehmung** (wohin kann/will ich spielen – evtl. Blickkontakt), **3. Pass**, **4. Kontrolle der Ausführung** (kognitiven Kontrollprozess aktivieren), **5. Korrigieren** (selbständig, aufgrund der Rückmeldungen / durch den Trainer)
- Varianten: Vollrist oder Aussenristpass, verdeckter Pass

Gleichgewicht: Standbein, Körperhaltung
Differenzierung: Stärke der Pässe, Distanzen
Rhythmus: Lauf vor dem Pass, Bewegungsablauf des Passes