

05

Hochhalten mit Vorgabe

Trainingshilfen

Fußball

Organisation

Einen beliebigen Startpunkt wählen.

**Übungsablauf**

Den Ball wahlweise per Fuß anlupfen oder mit den Händen anwerfen. Dann abwechselnd den Ball mit dem rechten und linken Fuß jonglieren, ohne dass der Ball den Boden berührt.



Variationen

Eine leichtere Variante ist zweimal mit dem starken und einmal mit dem schwachen Fuß den Ball hochzuhalten.

Coaching Tipps

Starte mit dem schwachen Fuß als ersten Kontakt. Die Verbesserung davon ist Ziel der Übung und führt zu einem besseren Ergebnis.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

