

16

1.Kontakt

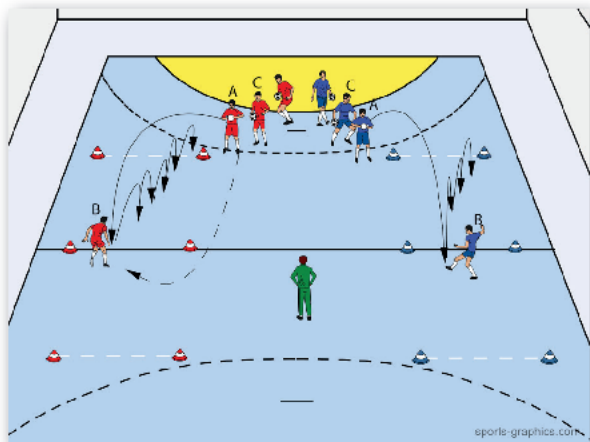
Hauptteil

Trainingshilfen

- Pylonen (2x6 in je einer Farbe)
- Leibchen (2x3-5 in je einer Farbe)
- 1 Fußball je Spieler

Organisation

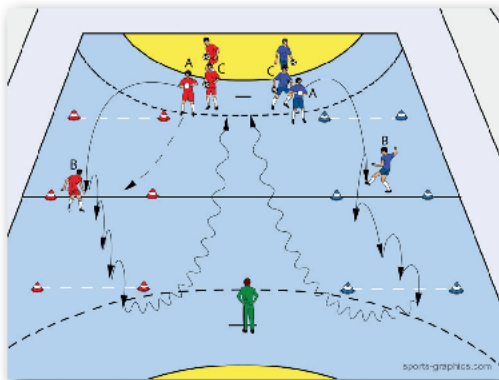
Die Pylonen sind in der Länge je 8 und in der Breite 4m voneinander entfernt. 2 Teams mit jeweils 3 bis 5 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Bis auf Spieler B haben alle Spieler einen Ball in der Hand. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Spieler A wirft den Ball zu B. Dieser jongliert den Ball über obere gestrichelte Linie. Geht der Ball dabei nicht zu Boden, erhält das Team 1 Punkt. Spieler A geht weiter auf die Position von B. Wenn B den Ball über jongliert hat oder der Ball den Boden berührt hat, führen C und A die Übung identisch durch.

Die Übung wird auf diese Weise fortgesetzt, bis ein Team 5 Punkte hat. Anschließend wird die Übung wiederholt. In den folgenden Wiederholungen muss der 1. Kontakt mit rechts / links / der Brust / dem Kopf erfolgen.



Variationen

B positioniert sich oberhalb der Mittellinie. Der Ball muss über die untere gestrichelte Linie jongliert werden.

Die Spieler haben maximal 6 Kontakte, um den Ball über die Linie zu jonglieren.

Der Ball wird als Aufsetzer geworfen.

Coaching Tipps

In einer Bereitschaftsstellung agieren.

Wenn die Ballverarbeitung keine Probleme bereitet: den 1. Kontakt zielgerichtet in die Bewegung mitnehmen.

Flugkurve beobachten.

Ballverarbeitung mit dem Fuß: Innenseite verwenden.

Mit dem 1. Kontakt nachgeben.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

