

03

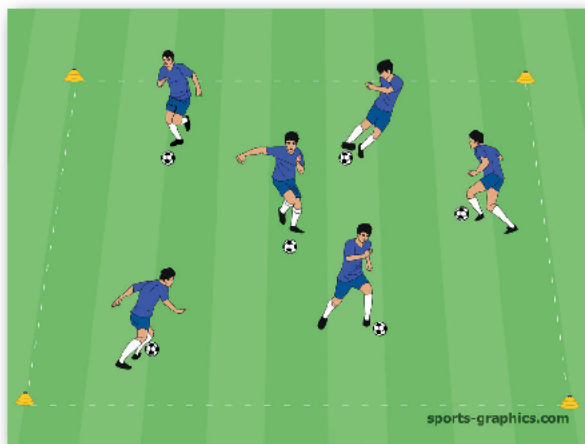
Erwärmung

Trainingshilfen

4 Markierungshütchen

Organisation

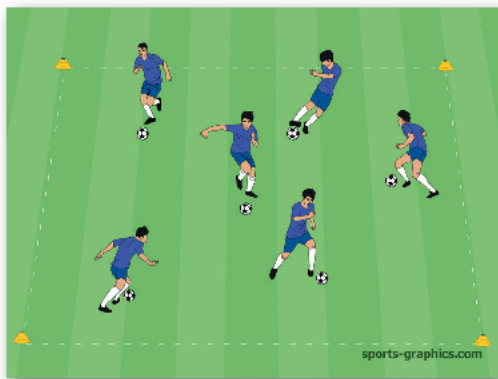
Ein Feld mit der Größe 10x10m aufbauen.
6 Spieler führen innerhalb des Feldes je einen Ball.



Übungsablauf

Der Übungsleiter gibt immer wieder Arten der Ballführung oder Finten vor. Beispielsweise den Ball mit der Sohle nach hinten ziehen, zwischen den Fußinnenseiten pendeln lassen, im Wechsel mit linke/rechte Außen- und Innenseite führen, Jonglieren, mit jedem 3. bis 4. Kontakt eine Finte durchführen. Ruft der Übungsleiter einen Namen der Spieler im Feld, versucht dieser alle Bälle ins Aus zu schießen.

Die restlichen Spieler versuchen, ihren Ball im Feld zu halten. In diesem Zeitraum darf der Ball wieder beliebig geführt werden.



Variationen

Berührt ein Spieler mit seinem Ball einen anderen Ball oder Spieler, werden diese 2 Spieler zu Balljägern.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert auf eine enge Ballführung und viele, kurze Ballkontakte.

Fordern Sie ihre Spieler dazu auf den Blick möglichst oft vom Ball zu lösen und immer wieder scharfe Richtungswechsel durchzuführen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

