

Benötigtes Material pro 2er-Gruppe:

- 1-2 Fußbälle
- 2 Dummies oder Stangen
- 12 Markierungshütchen, oder etwas ähnliches (farbiges Papier und Stein, etc.)

1) Individualtraining: Ballarbeit: Außen – Mitte - Außen (2 Spieler)

2er-Gruppen.

Zwei Dummies (oder Stangen) im Abstand von 2m aufstellen.

Der Spieler Rot mit Ball wirft aus ca. 5 m Entfernung den Ball zu.

Der Spieler Blau hat sowohl links, in der Mitte und rechts jeweils 1 Aktion.

Mittig wird der Ball zurückgeköpft, links und rechts außen

muss der Ball volley zurückgespielt werden.

- 5 Aktionen (je Volley, Kopfball und Volley), dann Pause / Wechsel.
- 5 Durchgänge (Varianten siehe unten)

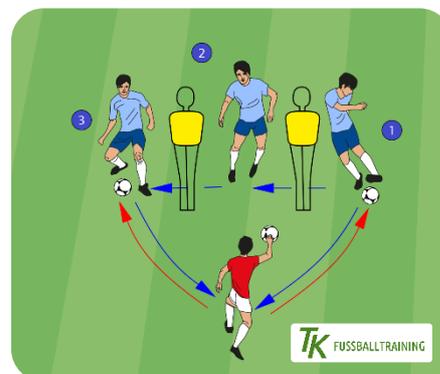
Variante 1: Ball mit dem Spann zurückspielen.

Variante 2: Kopfbälle an allen 3 Positionen.

Variante 3: Position Mitte: Brustannahme und ohne Bodenkontakt zurückspielen.

Variante 4: Aufsetzer + Direkter Rückpass

Dauer: 15'



2) Individualtraining: Ball – Koordination - Ball (2 Spieler)

2er-Gruppen.

Hütchen-Parcours (mit 5-7 Hütchen).

Blau steht seitlich neben dem Parcours und bekommt von vom Spieler Rot aus

ca. 10m den Ball dort zugespielt und passt mit max. 2 Kontakte wieder zurück.

Anschließend durchläuft der Spieler Blau verschiedene Koordinationsaufgaben an den Hütchen, während Rot zur anderen Seite dribbelt.

Kniehebelauf, Skippings vorwärts, seitliche Skippings, seitliche Sprünge, etc.

Am anderen Ende des Parcours wird wieder ein Pass von Rot gespielt...

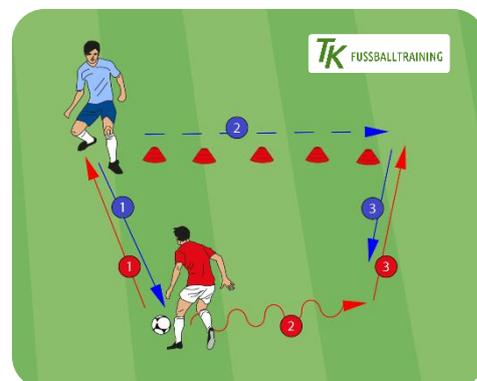
- 6 Aktionen (je Pass, Hütchen und Pass), dann Pause
- 4 Durchgänge (Varianten siehe unten)

Variante 1: Nach dem Pass Parcours hin- und zurück durchlaufen.

Variante 2: Halbhohe Bälle vom Mitspieler

Variante 3: Aufsetzer + Direkter Rückpass

Dauer: 15'



3) Individualtraining: Dribbling mit kognitiven Elementen (2 Spieler)

2er-Gruppen.

Feld: 10 x 10m mit verschiedenfarbigen Markierungen (je 2 - 3 Stück),

die willkürlich verteilt werden. Der Spieler Blau befindet sich mit Ball im Feld.

Der Partner (Rot) ruft eine Farbe auf, woraufhin Blau so schnell wie möglich

um alle Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbelt und dribbelt danach

locker weiter. Nun wird die nächste Farbe aufgerufen...

- 7 Aktionen (je Tempodribbling und lockeres Dribbling), dann Pause
- 4 Durchgänge (2x jede Variante, siehe unten)

Variante 1: Hütchen mit Städtenamen benennen.

Variante 2: Hütchen mit Vereinsnamen benennen.

Dauer: 15'

