

Benötigtes Material pro 2er-Gruppe:

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

1) Individualtraining: Aufdrehen, Dribbling und Zuspiel (2 Spieler)

2er-Gruppen.

Der Spieler Blau steht in dem Viereck (5 x 5m), hinter dem ein kurzer Slalomparcours ca. 10m anschließt.

Rot spielt den Ball aus ca. 10m zur Ballmitnahme zum Spieler Blau.

Blau dreht bei Ballannahme auf und geht direkt ins Dribbling.

Am Ende des Parcours spielt Blau den Ball zum Spieler Rot und läuft direkt wieder ins Feld zurück...

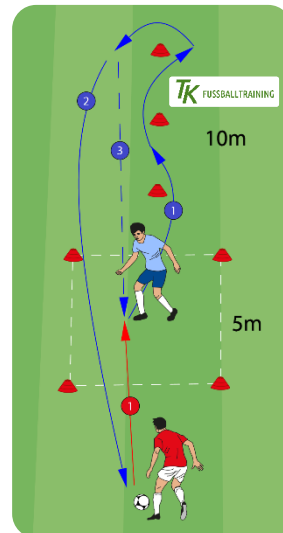
- 6 Aktionen (je Ballmitnahmen, Dribbling und Pass), dann Pause
- 4 Durchgänge (3 Varianten siehe unten)

Variante 1: Flugbälle zurückspielen.

Variante 2: Immer im Sprint zurück ins Quadrat.

Variante 3: Halbhohe Bälle zuspielen.

Dauer: 15'



2) Individualtraining: Passspiel mit koordinativen Elementen (2 Spieler)

2er-Gruppen.

Viereck mit 5x5m und Hütchen an den Ecken.

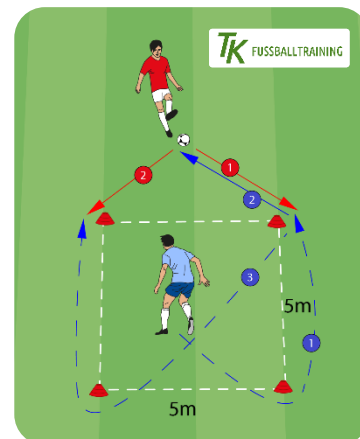
Flache Zuspiele durch Rot aus 5m Distanz und Rückpass von Blau...

- Blau läuft rückwärts zur Grundlinie, kommt entgegen und lässt klatschen
- Blau läuft rückwärts zur Grundlinie, dann seitwärts um ein Hütchen ins Zentrum
- Blau spielt die Bälle vorne außerhalb des Feldes (rechts und links)

- 7 Aktionen (je Pass, laufen, Pass), dann Pause
- 3 Durchgänge (Varianten siehe unten)

WICHTIG: *Ball erst spielen, wenn der Partner soweit ist.*

Dauer: 15'



3) Individualtraining: Sprint – Dribbling - Sprint (2 Spieler)

2er-Gruppen.

Zwei Dribbeltore (2m Breite) im Abstand von 10m zueinander aufstellen.

Hinter jeder Stirnseite im Abstand von je 5m eine zusätzliche Markierung.

Der Spieler Blau startet mit Ball in einem Dribbeltor. Dribbling bis zum anderen Dribbeltor, stoppt den Ball mit der Sohle dort ab und sprintet um das äußere Hütchen herum um dann wieder mit Ball bis zum ersten Dribbeltor zu dribbeln. Dort stoppt er wieder den Ball mit der Sohle...

- 6 Aktionen (je Sprint, Dribbling, Sprint), dann Pause
- 3 Durchgänge (Varianten siehe unten)

Variante 1: Die Laufstrecke mit seitlichen Sprüngen absolvieren.

Variante 2: Die Laufstrecke wird rückwärts absolviert.

Dauer: 15'

