

Fußballtechnik mit kognitiven Elementen (1)

Partnerübungen für 2 Personen

Benötigtes Material pro 2er-Gruppe:

- 1-2 Fußbälle
- 4 Minibälle (Tennisbälle, Golfbälle, oder ähnliches)
- 4-6 Markierungshütchen (T-Shirts, Papier, etwas ähnliches)

1) Fußball Ping-Pong (2 Spieler)

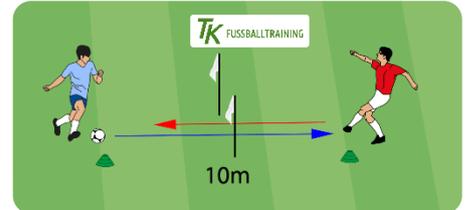
2er-Gruppen

Flachpässe (direkt) über eine Distanz von 10m.

Variante: 2 Pflichtkontakte

Variante: 2 Pflichtkontakte und außen an den Stangen vorbei spielen

Dauer: 10'



2) Ballan- und mitnahme (Stationstraining)

2er-Gruppen

1 Markierungstor (2m Breite). Jeweils zu zweit zusammen im Abstand von 10m zueinander.

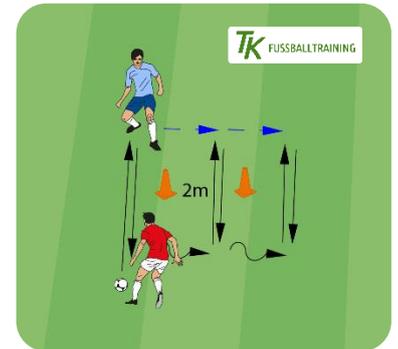
Rot spielt Blau flach an, der dann wieder in der gleichen Zone zurückspielt.

Rot nimmt den Ball seitlich und spielt dann durch das Markierungstor den nächsten Ball.

Nach ca. 1' Aufgabenwechsel.

- Flaches Zuspiel → 2 Kontakte für Rückpass
- Flaches Zuspiel → Direkter Rückpass
- halbhohes Zuspiel → 2 Kontakte für Rückpass
- halbhohes Zuspiel → Direkter Rückpass
- Hohes Zuspiel → Kopfball aus dem Sprung
- Aufsetzer → Direkter Rückpass

Dauer: 10'



3) Jonglieren mit Liegestützen

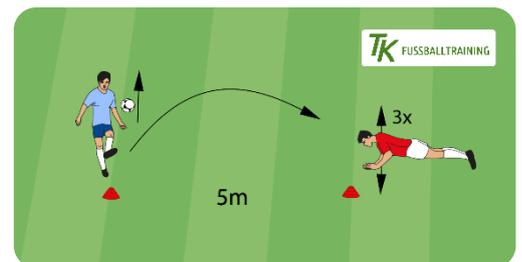
2 Spieler („Rot und Blau) zusammen mit einem Ball.

Blau jongliert mit dem Ball, während Rot 3 Liegestützen macht.

Nun steht Blau auf und bekommt den Ball zugespielt. Aufgabenwechsel.

WICHTIG: *Bewegungsfluss beibehalten*

Dauer: 10'



4) Partnerübungen mit Ball (2 Spieler)

Zu zweit zusammen, 1 Ball.

Jeder Spieler immer 10 Aktionen, dann Wechsel.

- Abstand 10m: Direktpässe zwischen den beiden Spielern
- Abstand 15m: Ball An- und Mitnahme (erster Kontakt), dann mit dem zweiten Kontakt Pass zum Partner
- Abstand 3m: Zuwerfen → direktes zurückpassen mit dem Spann (10x rechts, 10x links)
- Abstand 3m: Zuwerfen → direktes zurückkopfen mit der Innenseite (10x rechts, 10x links)
- Abstand 5m: Zuwerfen → direktes zurückköpfen aus dem Stand
- Abstand 10m: Zuwerfen → direktes zurückköpfen aus dem Sprung (1-beiniger Absprung)
- Abstand 5m: Zuwerfen → Annahme mit dem Kopf und dann mit dem zweiten Kontakt zurückköpfen
- Abstand 6m: Zuwerfen → Ball mit der Brust annehmen und Zurückspielen

Dauer: 15'

