

Benötigtes Material:

- 1-2 Fußbälle
- 2 Markierungs-Stangen
- 2 Minitore, bzw. alternativ 2 Stangentore
- 10 Ringe oder 1 Koordinationsleiter
- 12 Markierungshütchen, oder etwas ähnliches (farbiges Papier, Stein, etc.)

1) Individualtraining: Dribbling und Laufkoordination

Feld: 10 x 20m

Im Zentrum 10 Ringe in einer Reihe positionieren.

An beiden Seiten im Abstand von 70cm Markierungshütchen positionieren.

2 Minitore an den Ecken der Grundlinie.

Ablauf

Der Spieler (hier Blau) erhält einen Flugball, den er nach außen mitnimmt und um die Stange herumdrübelt.

Anschließend Dribbling durch die Markierungshütchen und Pass zum Partner (Rot).

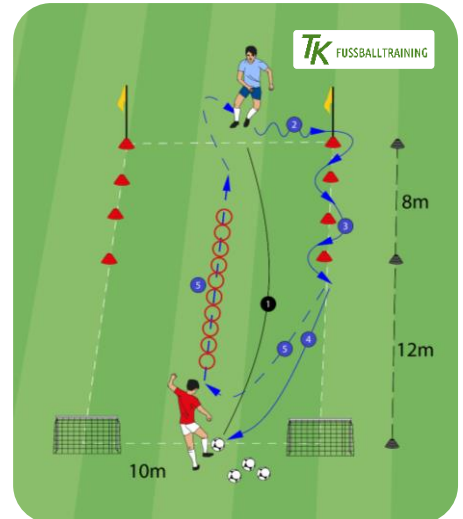
Nun läuft Blau zu der Station mit den Ringen wo Laufkoordination absolviert wird:

- In jedem Ring je 1 Kontakt
- In jeden Ring 3 Kontakte
- Ring 1: re. Fuß, Ring 2: li Fuß, Ring 3: beide Füße, Ring 4: re. Fuß...
- Ring 1: re. Fuß, Ring 2: li Fuß, Ring 3: beide Füße, Ring 4: beide Füße...
- Rückwärts! In jedem Ring 1 Kontakt

Dauer

- 5 Aktionen (siehe Aufgaben oben) und dann Pause, bzw. Wechsel
- 3 Durchgänge

Dauer: 15'



2) Individualtraining: Athletik und Technik

Im Abstand von 5m positionieren sich die beiden Spieler.

Rot hat den Ball in der Hand und agiert als Zuspeler.

Ablauf

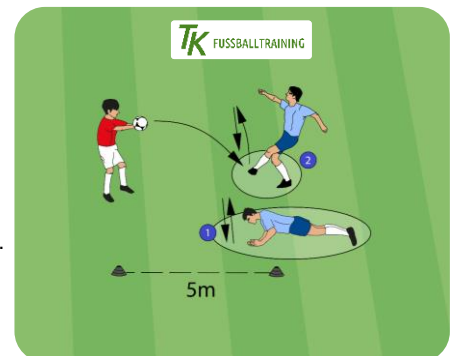
Der Spieler (hier Blau) absolviert 2 Liegestütze, steht auf, bekommt den Ball zugeworfen und absolviert dann verschiedene Technikaufgaben.

- 3-5x jonglieren und zurückspielen.
- Hintereinander 2x direkt zurückspielen.
- 3-5x jonglieren und dann mit dem Kopf zurück köpfen
- 3-5x jonglieren, Ball seitlich einige Meter im Tempo mitnehmen und zurückspielen.
- 3-5x jonglieren, Ball entgegengesetzt einige Meter im Tempo mitnehmen und zurückspielen.

Dauer

- 10 Aktionen (siehe Aufgaben oben) und dann Pause, bzw. Wechsel
- 3 Durchgänge

Dauer: 10'



3) Individualtraining: Ballarbeit mit Dribbling

Feld: 10 x 25m in der sich eine separate Zone mit 3 x 3m befindet.

An beiden Seiten im Abstand von 70cm Markierungshütchen positionieren.

Der aktive Spieler (hier Blau) befindet sich in der markierten Zone.

Ablauf

Der Spieler (hier Blau) erhält einen Flachpass, den er wieder zu Rot klatschen lässt. Nun läuft Blau rückwärts bis zu dem Hütchen-Parcours, der ebenfalls rückwärts im Slalom durchlaufen wird.

An der Grundlinie angekommen bekommt blau nun einen Flugball von Rot.

Dribbling nach außen und durch den Slalom-Parcours.

Anschließend Flachpass zum Partner.

Bei der nächsten Aktion wird der Ball auf die andere Seite mitgenommen.

Variante 1: Blau lässt mit 2 Pflichtkontakte klatschen

Variante 2: Blau spielt nach dem ersten Zuspiel noch einen Doppelpass/Wandspiel

Dauer

- 8 Aktionen, dann Pause / Wechsel.
- 4 Durchgänge

Dauer: 15'

