

Benötigtes Material:

- 1-2 Fußbälle
- 4-6 Markierungs-Stangen
- 1 Koordinationsleiter, bzw. 8-10 Ringe oder etwas ähnliches
- 12 Markierungshütchen, oder etwas ähnliches (farbiges Papier und Stein, etc.)

1) Individualtraining: Technik, Kognition und Dribbling

Quadrat mit 10m Seitenlänge.

An den Ecken 4 unterschiedliche Markierungshütchen

Der Partner (hier Rot) steht mit Ball außerhalb des Feldes (beliebigen Seite).

Der aktive Spieler (hier Blau) befindet sich im Zentrum des Feldes.

Ablauf

Rot spielt/wirft (Varianten siehe unten) den Ball zu Blau und ruft zudem eine Farbe.

Blau verarbeitet den Ball und dribbelt mit max. Tempo um das

Markierungshütchen mit der Farbe, die aufgerufen wurde.

Blau spielt nun den Ball von dort mit einem Flachpass zu Rot und

läuft wieder ins Zentrum.

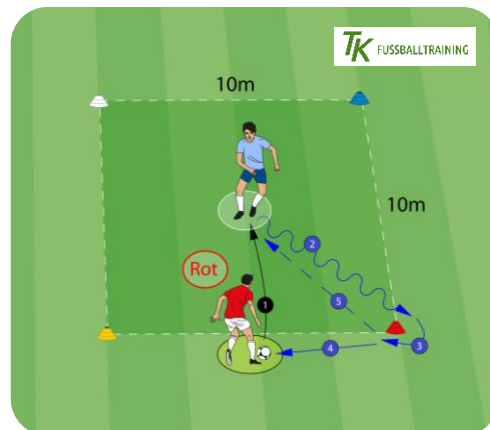
Rot ändert immer wieder seine Position, damit Blau sich immer wieder neu orientieren muss.

- Flaches Zuspiel
- Wurf: Halbhohes Zuspiel
- Wurf: Hohes Zuspiel
- Wurf: Mit Bodenkontakt

Dauer

- 10 Aktionen, dann Wechsel
- 3 Durchgänge

Variante: Nennung von Städte- oder Vereinsnamen anstatt Farben.



2) Individualtraining: Laufkoordination mit Ballarbeit

Koordinationsleiter und im Abstand dazu zentral der Partner (hier rot) mit Ball.

Der aktive Spieler (hier Blau) steht an der Seite, hinter der Koordinationseiter

Ablauf

Der Spieler (hier Blau) läuft durch das erste Feld (Vorgaben siehe unten),

und bekommt danach den Ball zugespielt/zugeworfen (Varianten siehe unten).

Blau spielt den Ball zu Rot zurück und läuft rückwärts durch das zweite Feld.

Nun wieder vorwärts durch das dritte Feld...

Laufvarianten in der Leiter:

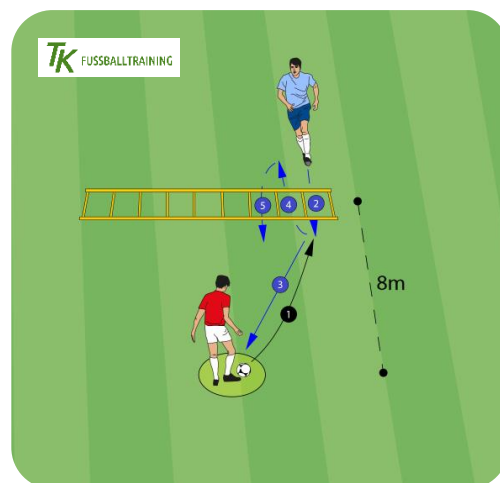
- In dem Feld je 2 Kontakte
- In dem Feld je 3 Kontakte
- In dem Feld je 4 Kontakte
- In dem Feld je beidbeinig 1 Kontakt
- In dem Feld je beidbeinig 2 Kontakte

Technikvarianten:

- Flaches Zuspiel und direkt klatschen lassen
- Flaches Zuspiel und mit 2 Kontakte zurückspielen.
- Zuwerfen und direkt klatschen lassen
- Zuwerfen und mit 2 Kontakte zurückspielen.
- Zuwerfen mit Bodenkontakt und direkt klatschen lassen

Dauer

- 2 Durchgänge pro Spieler, dann Wechsel.
- 10 Durchgänge pro Spieler insgesamt (siehe Aufgaben oben)



3) Individualtraining: Tempodribbling (I)

Feld: 16 x 6m mit 4-6 Markierungsstangen im Abstand von 1,5 - 2m.

Der Partner (hier Rot) befindet sich seitlich (Längsseite) mit Ball.

Der aktive Spieler (hier Blau) wartet an der Stirnseite.

Ablauf

Der Spieler (hier Blau) erhält von Rot einen Flachpass, den er in Rtg.

Markierungsstangen mitnimmt. Blau dribbelt mit max. Tempo durch den

Slalom-Parcours und spielt dann wieder zu Rot zurück.

Nun läuft Blau im lockeren Tempo zurück an die Startposition,

wo der das nächste Zuspiel erhält...

Dauer

- 5 Aktionen, dann Pause / Wechsel.
- 4 Wiederholungen (20 Aktionen pro Spieler)

WICHTIG: Position des Zuspielers ändern (andere Längsseite).

