

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: Athletik und Technik

Im Abstand von 10m positionieren sich die beiden Spieler.
Im Zentrum 2 Markierungsstangen im Abstand von 2m zueinander.

Ablauf

Blau spielt seitlich neben der ersten Stange einen Flachpass zu Rot, der den Ball zur Seite mitnimmt, um dann nach der Stange wieder zu Blau zu passen. Währenddessen hat Blau sich zur Seite bewegt und spielt wieder zurück zu Rot. Rot nimmt den Ball wieder so zur Seite mit, dass er nach der nächsten Stange zu Blau spielen kann.

Dieser Ablauf auch wieder zurück, bis beide Spieler auf den Startpositionen ankommen.

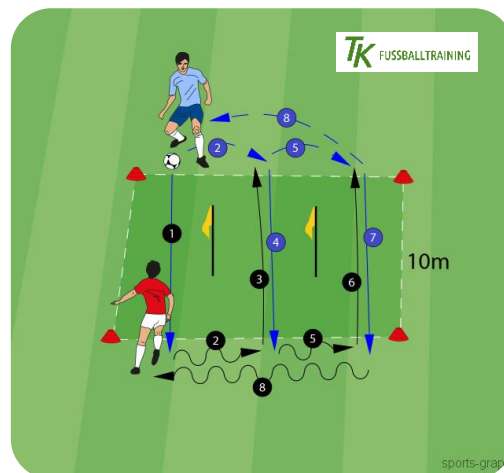
Nun Aufgabenwechsel.

Dauer

- 3 Durchgänge (nach jedem Durchgang Aufgabenwechsel)
- Nach 3 Durchgängen aktive Pause (2' Jonglieren)
- 3 Wiederholungen (9 Durchgänge pro Spieler)

WICHTIG: Position des Zuspielers ändern (andere Längsseite).

Dauer: 15'



2) Individualtraining: Ballarbeit mit Flugball

Feld: 10 x 18m mit den Markierungsstangen abstecken.

Die beiden Spieler (Rot und Blau) zentral gegenüber positionieren.

Ablauf

Der aktive Spieler (hier Blau) erhält vom Partner (hier Rot) ein flaches Zuspiel.

Blau nimmt den Ball zur Seite mit und dribbelt um die Markierungsstange.

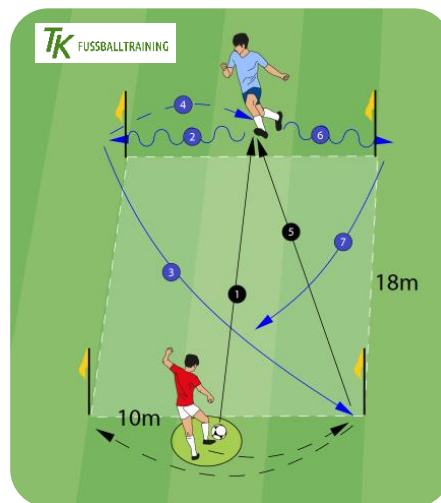
Außerhalb der Stange spielt er dann einen Flugball zurück zu Rot, der sich zur entfernten Stange bewegt hat.

Nun läuft Blau im lockeren Tempo zurück zur Ausgangsposition, wo er das nächste Zuspiel erhält und dann zur anderen Seite mitnimmt...

Variante: Blau spielt nach dem ersten Zuspiel noch einen Doppelpass/Wandspiel mit Rot, bevor er den Ball zur Seite mitnimmt.

Dauer

- 5 Aktionen pro Seite, dann Pause, bzw. Wechsel.
- 3 Durchgänge



3) Individualtraining: Tempodribbling (II)

Feld: 16 x 6m in der sich 4-6 Markierungsstangen im Abstand von 1,5 - 2m befinden.

Der Partner (hier Rot) befindet sich an der einen Stirnseite mit Ball.

Der aktive Spieler (hier Blau) wartet an der anderen 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 anschließend wieder direkt zurück zur Startposition.

Blau spielt nun einen Flachpass zu Rot, der nun mit max. Tempo dribbelt...

Abwechselnd Blau und Rot mit Dribbling.

Dauer

- Jeder Spieler 10 Aktionen, dann aktive Pause (2' Jonglieren)
- 3 Wiederholungen (30 Aktionen pro Spieler)

Dauer: 15'

