

Benötigtes Material:

- 1-2 Fußbälle
- 2-6 Markierungs-Stangen
- 2 Dummies (alternativ auch Markierungsstangen möglich)
- 8 Markierungshütchen, oder etwas ähnliches (farbiges Papier und Stein, etc.)

1) Individualtraining: Passspiel mit Dribbling

Zu zweit zusammen mit 1 Ball.
Feldgröße: 10 x 16m

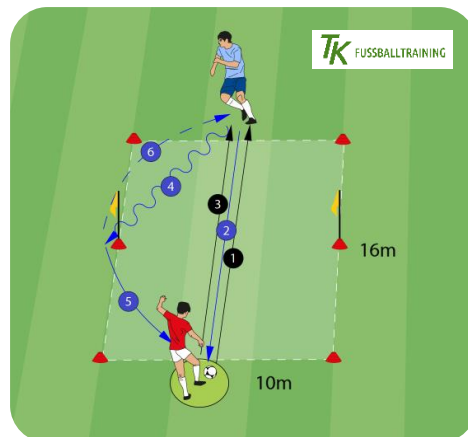
Ablauf

Die beiden Spieler positionieren sich an den Grundlinien.
Der Partner (hier Rot) spielt den Ball zu Blau, welcher nun noch einen Doppelpass mit Rot spielt, bevor er den Ball nach vorne seitlich im Dribbling mitnimmt und um die Markierungsstange dribbelt. Außerhalb der Stange spielt Blau nun einen Flachpass zum Partner.
Blau läuft nun rückwärts zurück zur Ausgangsposition an der Grundlinie, bevor die nächste Aktion startet, wo Blau dann zur anderen Seite wegdribbelt...

Dauer

- Jeder Spieler immer 10 Aktionen, dann Wechsel.
- 3 Durchgänge (3x 10 Aktionen).

Dauer: 15'



2) Individualtraining: Ballarbeit und Flugball

2er-Gruppen.
Feldgröße: 12 x 30m in 3 gleich große Zonen teilen.

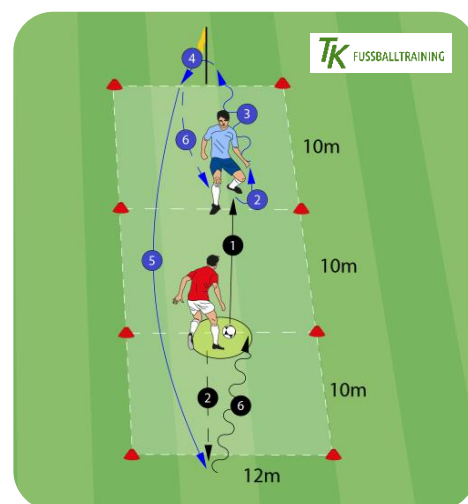
Ablauf

Der Partner (hier Rot) und der aktive Spieler (hier Blau) stellen sich gegenüberliegend an sich an der mittleren Zone auf.
Rot spielt B flach an. Daraufhin kippt Blau mit ball nach hinten weg, dribbelt um die Markierungsstange und spielt dann einen Flugball bis zur anderen Grundlinie, wohin sich mittlerweile Rot bewegt hat.
Blau läuft nun wieder nach vorne zur Ausgangsposition, währenddessen Rot nach vorne zur Ausgangsposition dribbelt.
Nun startet die nächste Aktion...

Dauer

- Jeder Spieler immer 10 Aktionen, dann Wechsel.
- 2 Durchgänge (3x 10 Aktionen).

Dauer: 15'



3) 2er-Gruppen-Training: Ballarbeit - Technik

2er-Gruppen mit einem Ball.
2 Dummies mit 1m Abstand nebeneinander aufstellen.

Ablauf

Zwei Dummies (oder Stangen) im Abstand von 2m aufstellen.
Der Spieler Rot mit Ball wirft aus ca. 5 m Entfernung den Ball zu.
Der Spieler Blau hat sowohl links, in der Mitte und rechts jeweils 1 Aktion.
Mittig wird der Ball zurückgeköpft, links und rechts außen muss der Ball volley zurückgespielt werden.

Dauer

- 5 Aktionen (je Volley, Kopfball und Volley), dann Pause / Wechsel.
- 5 Durchgänge (Varianten siehe unten)

Variante 1: Ball mit dem Spann zurückspielen.
Variante 2: Kopfbälle an allen 3 Positionen.
Variante 3: Position Mitte: Brustannahme und ohne Bodenkontakt zurückspielen.
Variante 4: Aufsetzer + Direkter Rückpass

Dauer: 15'

