



A. Ballbeherrschung I

Ballbeherrschung Intensivtraining

Soccerdrills - Ballgefühl - 001 (4 Videos online)

Organisation

- 16 Bodenmarkierungen werden als Rechteck/Quadrat ausgelegt. Der Abstand zueinander sollte dabei mindestens 5 Meter betragen. Die aufgestellten Tore werden erst bei „Ballbeherrschung 4+5“ benötigt.

Beschreibung

- A** Die Spieler starten an den inneren Markierungen ins Dribbling.
- B** Es geht immer diagonal und anschließend direkt zur nächsten Markierung.
- C** Im Parcours werden Technikaufgaben ausgeführt (siehe: Varianten).
- D** Am Ende der Bahn sofort die Übungsseite wechseln und dann beginnt der Ablauf auf der anderen Seite erneut.

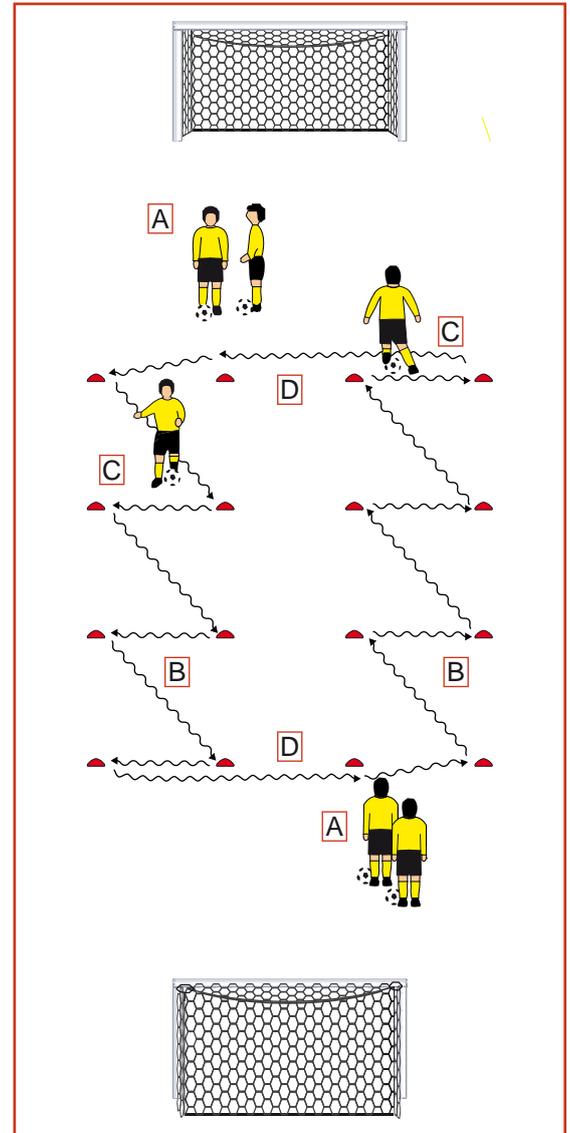
Ablauf -Variationen

Verschiedene Dribbeltechniken:

- Nur mit rechts
- Nur mit links
- Abwechselnd rechts und links
- Nur mit dem Außenrist
- Nur mit der Innenseite

Beispiele Wenden/Tricks:

- Kappen
- Übersteiger/Wende
- Sohlenzieher



Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					