

Trainingseinheit zur Steigerung der Ballkontrolle und einem sichereren Ballgefühl

Hilfsmittel: einen Ball (Größe irrelevant, je kleiner desto schwieriger)

Wichtige Dinge die bei der kompletten Einheit zu beachten sind (Coaching-Punkte) :

- Fließende Bewegung mit und ohne Ball
- Rhythmus finden (Musik hilft dabei)
- Gewicht auf dem Vorderfuß
- Aufrechte Körperhaltung
- Blick vom Ball lösen

Aufwärmen:

1. Ball liegt vor der Person auf dem Boden (Grundposition), wechselnd mit dem linken und rechten Bein den Ball antippen mit der Zehenspitze
30 Sekunden
Pause
2. Erneute 30 Sekunden
Pause
3. 30 Sekunden: Grundposition, mit dem rechten Fuß den Ball nach rechts ziehen, mit dem linken Fuß den Ball nach links ziehen, links rechts im Wechsel
Pause
4. erneute 30 Sekunden
Pause

Hauptteil:

5. 1 Minute lang den Ball von links nach rechts zwischen den Beinen dribbeln
Pause
6. 1 Minute lang den Ball von links nach rechts zwischen den Beinen dribbeln
Pause
7. 1 Minute lang den Ball von links nach rechts zwischen den Beinen dribbeln
Pause
8. 1 Minute lang den Ball mit der Außenkante nach außen bewegen, danach mit der Innenkante des gleichen Fußes wiederholen, wechselnd mit dem linken und rechten Fuß
Pause
9. 1 Minute lang den Ball mit der Außenkante nach außen bewegen, danach mit der Innenkante des gleichen Fußes wiederholen, wechselnd mit dem linken und rechten Fuß

Abwärmen:

- 2 Minuten auf der Stelle walken (schnelles gehen)
- Nach Bedarf dehnen