Dribbling und Richtungswechsel im Einzeltraining

benötigte Materialien

- zwei Bälle
- Hütchen

enges Dribbling

Man baut mittels Hütchen ein Quadrat von 10 x 10 Metern auf.

Der Spieler soll sich mit einem Ball zwei Minuten lang in diesem Raum bewegen und dabei verschiedene Übungen durchführen:

- Ballführung nur mit rechts
- Ballführung nur mit links
- Ballführung nur mit der Innenseite
- Ballführung nur mit Außenseite
- Ballführung nur mit der Sohle
- freie Kombinationen

Der Ball soll dabei die ganze Zeit in Bewegung sein und nicht zum Stillstand kommen. Das Ganze macht der Spieler fünfmal.

hohe Bälle verarbeiten

Der Spieler wirft den Ball hoch (ca. drei bis fünf Meter) und soll ihn anschließend sauber verarbeiten:

- beim ersten Aufkommen mit der Fußsohle
- beim ersten Aufkommen mit der Innenseite (Fuß im Moment des Aufpralls leicht zurückziehen – wie in Airbag)
- vor dem Aufkommen mit dem Vollspann annehmen
- vor dem Aufkommen mit dem Oberschenkel abfedern und auf den Boden tropfen lassen

Die Übungen sollen mit 30 Wiederholungen durchgeführt werden.

Wandspiel unter Zeitdruck

Drei Serien mit so vielen sauberen Kontakten wie möglich. Dabei immer eine Minute nonstop passen und annehmen und eine Minute Pause.