



## A. Ballbeherrschung II

### 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 jeder Ecke gleichzeitig in den Parcours.
- B** Es geht immer diagonal zur Markierung in der dritten Reihe und von dort wieder diagonal in die erste Reihe zurück.
- 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.

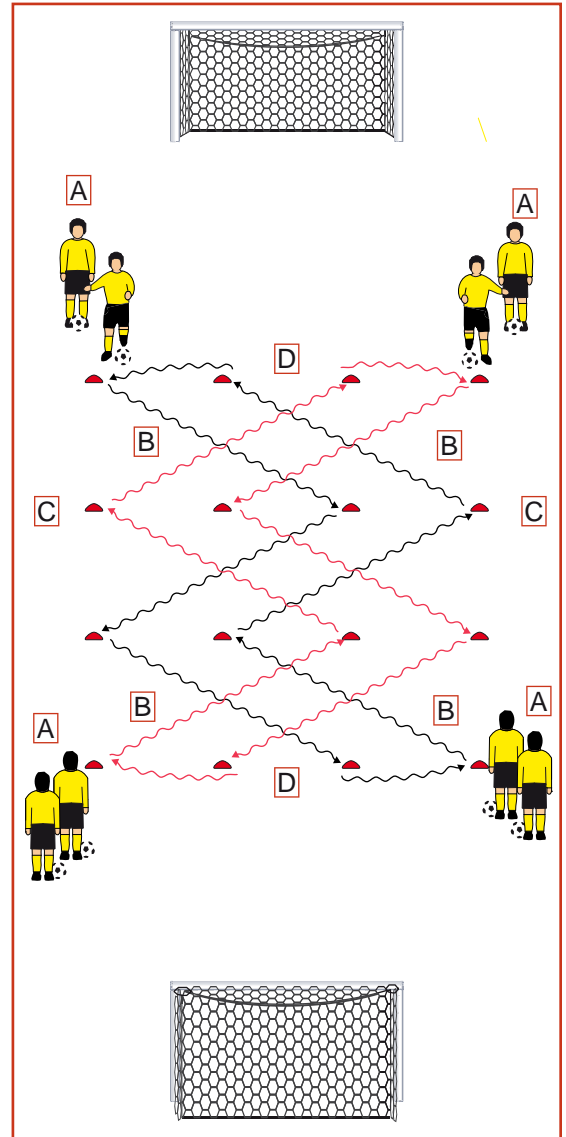
#### Ablauf -Variationen

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:             |  |  |  |  |  |