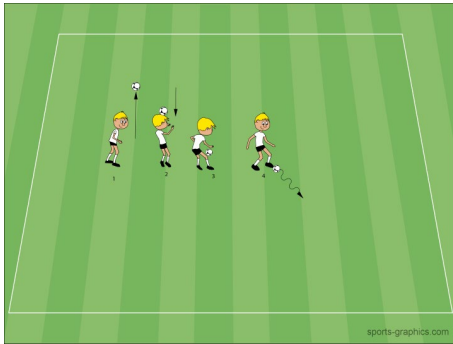




## BALLANNAHME UND BALLMITNAHME - EINZELÜBUNG - KOMBINATION ÜBERWINDEN



### Organisation:

- Feldgröße* **ca. 20 x 20 Meter**
- Material* **Bälle**
- Anzahl Spieler* **Alle**
- Dauer* **10 Minuten**



*Altersgrupp(en)*

**U7 und U8  
U9 und U10  
U11 und U12**



*Basistechnik(en)*

**Ballannahme und -mitnahme**



*Trainingsform*

**Übungsform**

### Ablauf:

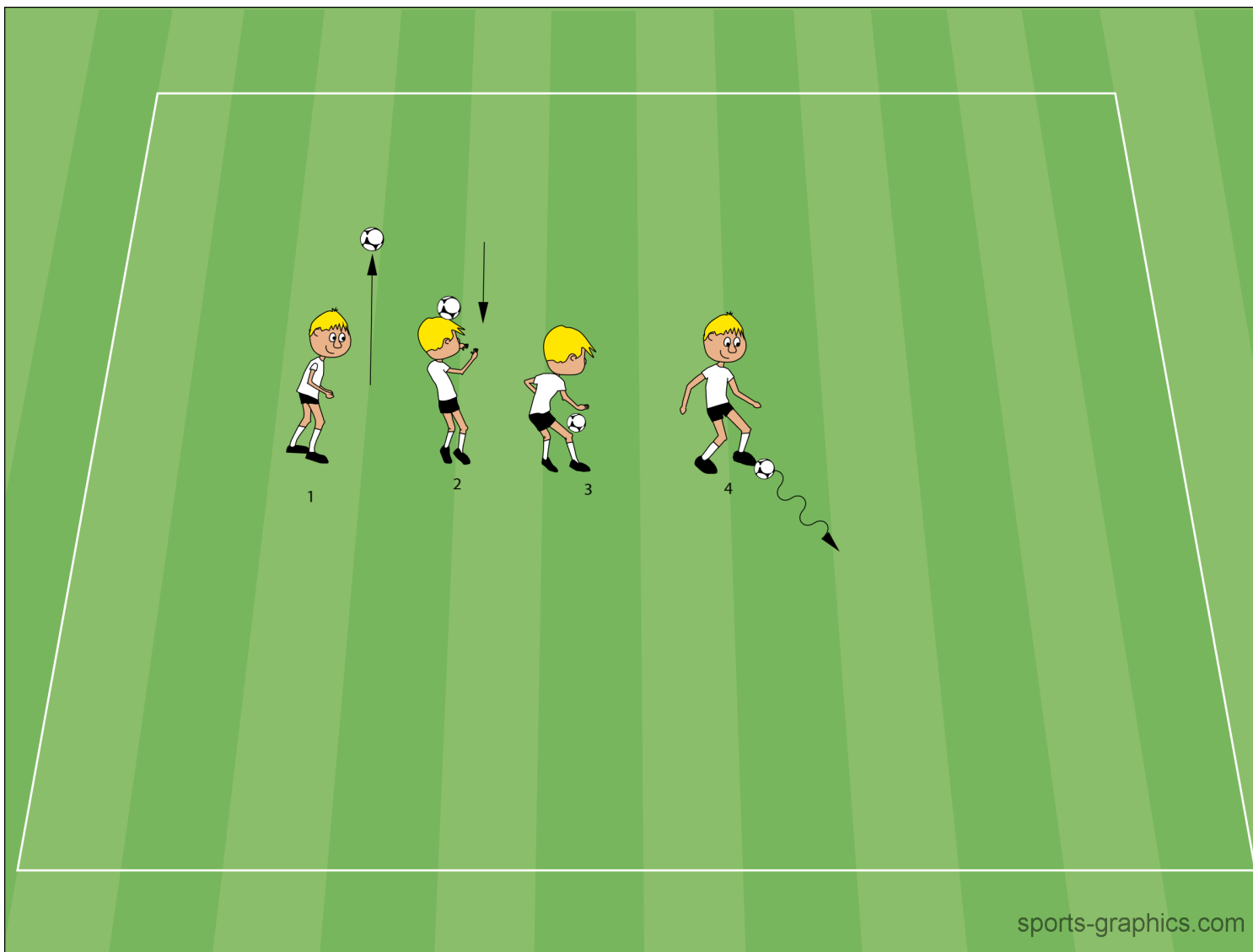
Einzelübungen - Ball in die Luft werfen und zuerst mit dem Kopf annehmen, dann mit dem Oberschenkel und zum Schluss im Augenblick des Bodenkontaktes mit dem Innen- oder Außenrist (beide Füße) in eine Richtung mitnehmen (3 Ballkontakte).

### Varianten:

- Innenseite
- Außenseite
- Beide Füße trainieren

### Coachingtipps:

- Sauberes hochwerfen
- Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle bringen
- Ball mit der Stirn treffen
- Ball auf dem Oberschenkel sanft abtropfen lassen



## BALLANNAHME UND BALLMITNAHME - EINZELÜBUNG - KOMBINATION