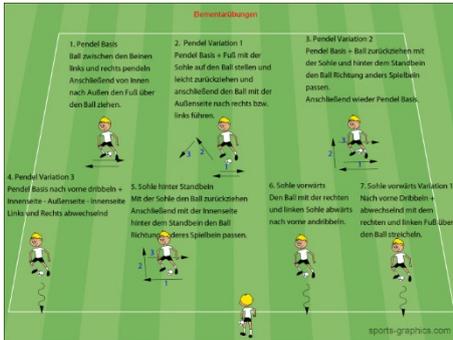




ELEMENTARÜBUNGEN 1 -7



Organisation:



Feldgröße **3 x 3 Meter**



Material **Verschiedene Bälle**



Anzahl Spieler **1**



Dauer **15 Minuten**



Altersgruppe(n)

**U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

siehe Bild!

Varianten:

1. Pendel Basis
2. Pendel Variation 1
3. Pendel Variation 2
4. Pendel Variation 3
5. Sohle hinter Standbein
6. Sohle vorwärts
7. Sohle vorwärts Variation 12 vs. 1

Coachingtipps:

- Achte auf saubere Ausführung
- Blick vom Ball lösen
- Ballgefühl

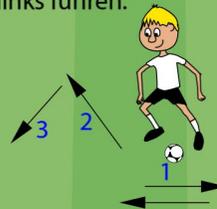


Elementarübungen

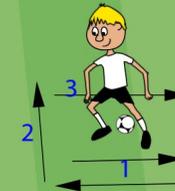
1. Pendel Basis
Ball zwischen den Beinen
links und rechts pendeln
Anschließend von Innen
nach Außen den Fuß über
den Ball ziehen.



2. Pendel Variation 1
Pendel Basis + Fuß mit der
Sohle auf den Ball stellen und
leicht zurückziehen und
anschließend den Ball mit der
Außenseite nach rechts bzw.
links führen.



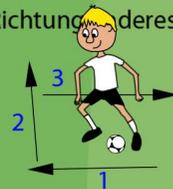
3. Pendel Variation 2
Pendel Basis + Ball zurückziehen mit
der Sohle und hinter dem Standbein
den Ball Richtung anders Spielbein
passen.
Anschließend wieder Pendel Basis.



4. Pendel Variation 3
Pendel Basis nach vorne dribbeln +
Innenseite - Außenseite - Innenseite
Links und Rechts abwechselnd



5. Sohle hinter Standbein
Mit der Sohle den Ball zurückziehen
Anschließend mit der Innenseite
hinter dem Standbein den Ball
Richtung anderes Spielbein passen.



6. Sohle vorwärts
Den Ball mit der rechten
und linken Sohle abwärts
nach vorne andribbeln.



7. Sohle vorwärts Variation 1
Nach vorne Dribbeln +
abwechselnd mit dem
rechten und linken Fuß über
den Ball streicheln.



sports-graphics.com



ELEMENTARÜBUNGEN 1 -7