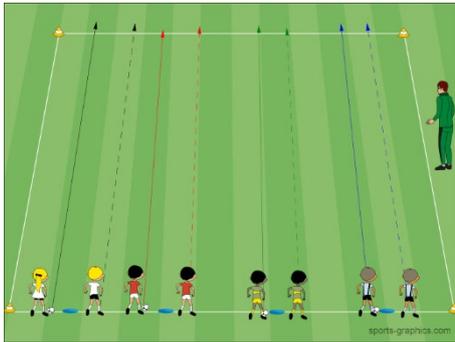




SCHLAG DEN BALL



Altersgrupp(en)

U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten
Zuspiel
Ballannahme und - mitnahme
Koordination
Ballschule



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

5 -10 x 20 Meter (je nach Leistungsniveau anpassen)



Material

4 Hütchen, 4 Teller, Bälle



Anzahl
Spieler

8



Dauer

10 Minuten

Ablauf:

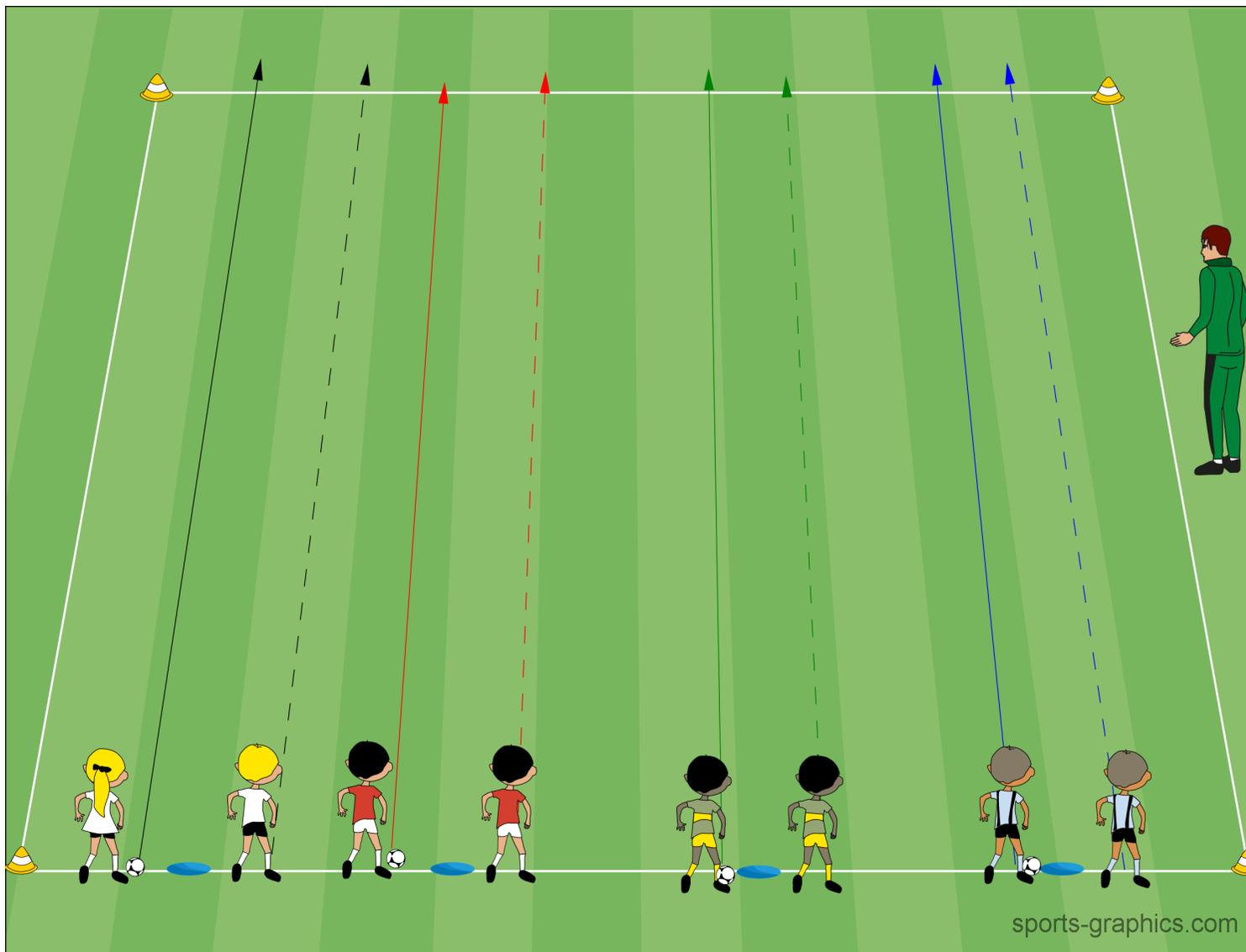
Spieler mit Ball führt ein Zuspiel Richtung Ziellinie (ca. 5 bis 10 Meter) aus. Spieler ohne Ball startet bei Ballberührung und muss die Ziellinie vor dem Ball überqueren. Wer ist schneller – Der Ball oder der Spieler?

Varianten:

- Ball überholen und hinter der Linie stoppen
- Ball mit der Hand rollen (Neu erlernen)
- Spieler läuft seinem Zuspiel selber nach
- Ball hinter der Linie Richtung Tor mitnehmen und abschließen
- Ball aus der Hand volley mit der Innenseite/Außenseite/Vollspann spielen
- Ball aus dem Dropkick spielen
- Zweiter Spieler mit Ball am Fuß (Dribbling) versucht vor dem gespielten Ball die Linie zu überqueren

Coachingtipps:

- Ballgefühl
- Schnelligkeit
- Genaues Zuspiel
- Timing
- Ball sauber annehmen
- Ball immer unter Kontrolle haben beim Dribbling



SCHLAG DEN BALL