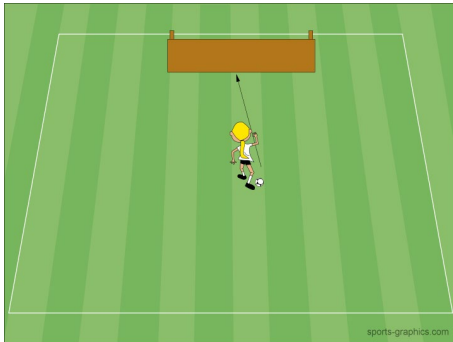




WANDPASSEN FÜR ZUHAUSE



Organisation:



Feldgröße **3 x 3 Meter**



Material **Verschiedene Bälle**



Anzahl Spieler **1**



Dauer **15 Minuten**



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Zuspiel
Ballannahme und -mitnahme



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

1. Einfach:
2 Meter vor einer Wand positionieren. Versuche den Ball mit der Innenseite an die Wand zu spielen und wieder mit der Innenseite stoppen. Nun den Fuß wechseln und denselben Ablauf durchführen. Wie oft kannst du den Ball an die Wand spielen und stoppen?

2. Mittel:
Selber Abstand - Ball mit dem rechten Fuß an die Wand spielen und mit dem linken Fuß den Ball stoppen. Nun den Ball mit dem linken Fuß spielen und anschließend mit dem rechten Fuß stoppen. Wie oft kannst du den Ball an die Wand spielen und stoppen?

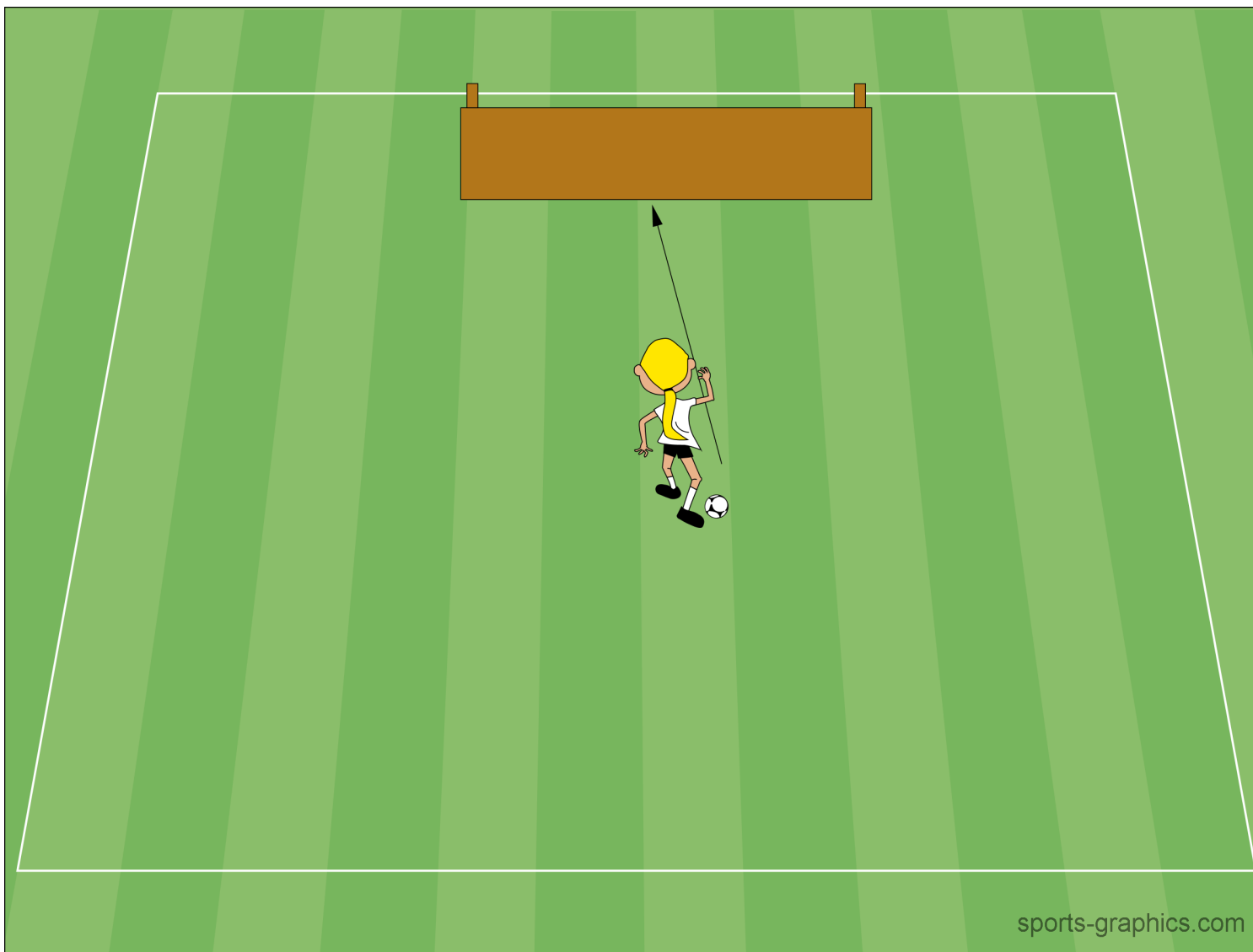
3. Schwer:
Selber Abstand - Direktes Zuspiel an die Wand - Abwechselnd Links - Rechts - Links - Rechts
Wie oft kannst du den Ball an die Wand spielen und stoppen?

Varianten:

- Mit verschiedenen Bällen
- Abstand verändern
- Vollspann, Außenseite

Coachingtipps:

- Achte auf saubere Ausführung
- Blick vom Ball lösen
- Ball mit Gefühl annehmen
- Ballgefühl
- Beidfüßig



WANDPASSEN FÜR ZUHAUSE