



Techniktraining-Regeln

(für Spieler und Eltern)

Im Techniktraining zur Ballführung ist es wichtig, dass man den Spielern genug Zeit zum Üben gibt (hohe Wiederholungszahlen) und gleichzeitig ihren Ehrgeiz weckt.



Ball pendeln

Pendle mit dem Ball zwischen den Beinen. Starte mit langsamen Tempo 20x berühren. Steigere danach das Tempo. Zähle deine Pendelbewegungen mit (jeder Fuß zählt 1x).

Techniktraining-Regeln

(für Eltern)

Spaß am Spiel und kein Druck!
Ballverlust: Zähle von vorne.



Ball tippen im Sprung

Tippe den Ball abwechselnd mit den Sohlen deiner beiden Beine an. Starte mit langsamen Tempo bei 10 Wiederholungen. Steigere danach das Tempo. Zähle deine Pendelbewegungen mit (jeder Fuß 1x)



Seitlich mit Ball gehen (Ball „streichen“)

Streiche den Ball bei seitlicher Bewegung 10x in jede Richtung (gleiche Blickrichtung) bei 10 Wiederholungen.

Blauer Fuß beginnt und „streicht“ den Ball so dass er seitlich weiterrollt. Grüner Fuß geht weiter, sodass er vor dem blauen Fuß wieder steht. Bei der 10x WH stoppt grüner Fuß und startet in die Gegenbewegung.

Trainingsaufgaben - Technik