

Ballbehandlung

- Ballgefühl - Ballgewöhnung
- Jonglieren rechts-links (1 x Boden)
- Einfache Übungen mit dem Ball
- Ball stoppen, werfen, fangen
- Slalom um Hütchen laufen
- Ballführung mit Richtungsänderung (Rist: Außen-/Innenrist)
- Vollriststoß
- Ballannahme eines rollenden Balles mit der Innenseite
- Innenseitstoß
- Ballannahme eines springenden Balles mit der Sohle
- Ballannahme Balles mit der Innenseite
- Ballgefühl und schnell Ballarbeit am Ball
- Grundtechniken
- Jonglieren in der Bewegung mit dem Fuß
- Scheinbewegungen
- Jonglieren mit dem Kopf
- Ballannahme eines springenden Balles mit der Außenseite
- Täuschung vor der Ballannahme
- Kopfstoß

Übungsbeispiele:

Ballführung im Hütchenparcours - im Viereck - Dribbeln Schlange - Reise nach Jerusalem - Hütchenlabyrinth - Verfolgungsjagd - Feldwechsel.

Flussüberquerung - Fang die Maus - Polizeispiel - Bälle Hamstern - Bewegliches Tor - Wechselfußball - Stationstraining in Viergruppen

Ballführung in drei Feldern - Brennfußball - Dribbeln und Fangen - Reißverschluss - Champions-League - Zweifelderfußball - Dreiecktor -

Torabschluss - Vier-Flügelzonen-Spiel - Kopfball nach Flanken - Kopfball-Spiel - Kopfball in kleinen Gruppen