

Laufschule/Koordination

- Schnelligkeit ohne Ball
- Schnelligkeitsfrequenz
- Zyklische Schnellkraft/Schnelligkeit
- Fußballbezogene Laufschule
- Körpertäuschung im Lauf
- Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Koordination
- Vielseitigkeit

Laufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen:

- Schnell
- ausdauernd
- das "gewandte" Laufen
- das rhythmische Laufen über Hürden und Hindernisse
- Gemeinsam mit anderen laufen (miteinander oder gegeneinander)
- sich beim Laufen orientieren
- Federnder Lauf auf dem Ballen
- Rückwärtslauf
- Vorwärtslauf mit Richtungsänderung
- Rückwärtslauf mit Richtungsänderung
- Beidbeiniger Absprung aus dem Stand
- Abrollen über eine Schulter und aufstehen
- Eine Acht um die Beine rollen

Um ein Bein dribbeln:

Im Schneidersitz dribbeln (Handwechsel)

Mit Tennisbällen dribbeln (Jeden Finger einzeln; im Sitzen)

Auf der Bank laufen und auf dem Boden dribbeln; auf dem Boden laufen und auf der Bank dribbeln

Ball hochwerfen und wieder fangen (Im Stehen/ Sitzen/ Liegen...)

Ball hochtippen, aufkommen lassen, wieder hochtippen (zu zweit, mit Drehung)

Dribbeln im Stand mit einem Ball:

ruhenden Ball mit der flachen Hand hochdribbeln

Windmühle: Mit gespreizten Beinen hinstellen und den Ball mit einer Hand aus einer weiten Ausholbewegung von hinten durch die Beine nach vorne dribbeln. Variation: Eine Hand, beide Hände, andersrum.

Handwechsel unter angewinkeltem Bein hinter dem stehenden Bein

Ball in Schrittstellung (linkes Bein vorne) mit der rechten Hand von außen durch die Beine nach innen dribbeln. (KOBÉ)

Ball von hinter dem Kopf durch die Beine nach vorne dribbeln (mit 1, 2 Händen).

KOBÉ

Ball an der Wand tippen (frontal, seitlich; Höhe/ Entfernung variieren)

In Schrittstellung Handwechsel durch die Beine, danach das andere Bein nach vorne

Hinter dem Rücken dribbeln

Affenarme: den Ball in einer Hand (ohne Handwechsel) seitlich vom Körper vor und zurück dribbeln. Der Körper schwingt mit. Var: Vor dem Körper
Eine Acht durch die Beine dribbeln (viel/ wenig Bodenkontakte; rückwärts)
Spiderman: Der Ball direkt unter dem Körper gedribbelt in folgender Reihenfolge der Arme: vorne rechts, vorne links, hinten rechts, hinten links
Beidhändig durch die Beine dribbeln
Mit geschlossenen Augen dribbeln (und auf Kommandos hören: Handwechsel, 2 Schritte zurück, hinknien,...)

Dribbeln im Stand mit zwei Bällen:

Scheibenwischer: Vor dem Körper den Ball von rechts nach links (Ohne Handwechsel) und zurück dribbeln (Zwei „V“). Var: wechselseitig
Ein Ball wird vor dem Körper zwischen rechter und linker Hand mit einem Bodenkontakt hin- und hergedribbelt. Der andere Ball wird gleichzeitig von der rechten in die linke Hand geworfen
Ball von rechter in linke Hand dribbeln und gleichzeitig von linker in rechte Hand werfen
2 Bälle seitlich vor und zurück (gleichzeitig/ wechselseitig). S.o. Affenarme
2 Bälle mit einer Hand dribbeln
Mit zwei Bällen an der Wand dribbeln

Im Stand, ohne Dribbling, 1 Ball:

Ball kneten
Ball auf den Fingern kreisen
Ball von einer Hand in die andere werfen (über dem Kopf, vor dem Körper)
Ball hinter dem Rücken über die Schulter hochwerfen und vorne mit derselben/ der anderen Hand fangen (1, 2 Hände; andersrum)
Ball von vorne durch die Beine mit beiden Händen hochwerfen und über dem Kopf fangen (andersrum)
Ball um den Körper kreisen (Von Kopf bis Fuß)
Ball um ein Bein kreisen
Eine Acht um die Beine kreisen (rückwärts)
Umfassen zwischen den Beinen (kreuz/ gleich)
Ball hochwerfen und dabei andrehen, so daß der Ball hinter dem Körper aufkommt und dann nach vorne springt.
Ball auf die Handfläche legen, hochtippen, umgreifen und mit derselben Hand wieder fangen.
Arm nach vorne halten, Ball auf die Handfläche legen. (z.B. rechte Hand). Hand einmal nach links drehen bis der Ball wieder auf der Handfläche liegt. Dabei bleibt die Hand mit dem Handrücken immer am Ball.

Im Stand, ohne Dribbling, 2 Bälle:

2 Bälle mit einer Hand nacheinander in die Luft werfen (Jonglieren)
In jeder Hand ein Ball. Ball hinter dem Rücken nach vorne werfen und mit derselben Hand fangen

In jeder Hand ein Ball. Die Bälle gleichzeitig in die jeweils andere Hand werfen. Var.: ein Ball hinter dem Rücken hochwerfen

Im Stand, ohne Dribbling, 3 Bälle:

Jonglieren. Variationen: hoch/ tief, gegen die Wand, einen Ball durch das angewinkelte Bein hochwerfen

2 Spieler, einer hat 2 Bälle, der andere 1. Ein Ball wird zwischen den Spielern hin- und hergepaßt, während die anderen Bälle in die Luft getippt werden.

In der Bewegung, ohne Dribbling, 1 Ball:

Laufen (vorwärts/ rückwärts) dabei einmal den Ball um die Hüfte kreisen und beim nächsten mal unter dem angewinkelten Bein in die andere Hand geben. Jetzt ändert sich die Drehrichtung.

Bei Laufen Ball von linker und rechter Hand hin- und hertippen

Dribbeln in der Bewegung, 1 Ball:

Jede Dribbelübung: hoch, tief, kräftig

2 Spieler, je ein Ball: Imitation des Vordermanns

Im Gehen durch die Beine dribbeln, beide Füße sind auf dem Boden (vorwärts/ rückwärts; von vorne/hinten; nur jedes zweite Mal; Nach Dribbling auf Hüfte/ Brust/ Kopf schlagen)

Den Ball mit beiden Händen im Gehen auf den Boden dribbeln, und zwar links, wenn der rechte Fuß vorne ist (auch Paßgang)

Dribbeln in der Bewegung, 2 Bälle:

Rhythmisches Dribbeln (gleichzeitig, wechselseitig, Rhythmuswechsel). Auf Tempo, rückwärts, seitwärts, mit Handwechseln; mit Partner 1, 2 Bälle tauschen. Trainer/ Mitspieler gibt Richtung vor.

2 Bälle mit einer Hand dribbeln (vorwärts/ rückwärts/ seitwärts)

Ein Ball in die Luft tippen, den anderen dribbeln

Beide Bälle gleichzeitig durch die Beine dribbeln (von vorne/ von hinten/ wechselseitig)

Dribbeln in der Bewegung, 3 Bälle:

Nichts weiter sagen, die Spieler sollen mal machen. Ich kenne zwei Techniken: mit der schwachen Hand einen Ball dribbeln, mit der starken Hand die beiden anderen; Im Wechsel den linken und mittleren, dann den mittleren und rechten Ball dribbeln

Dribbeln in der Bewegung, 4 Bälle:

Habe ich noch nie gesehen, soll aber gehen

Dribbeln in weiteren Stellungen:

Auf dem Bauch liegend

Auf dem Rücken liegend

Im Sitzen unter angehobenes Bein/ angehobene Beine durchdribbeln. Var: hinten um den Körper rum

Ein Bein vorne hinstellen, das andere hinten hinknien: vorne unter dem Bein durchdribbeln und dann hintenrum

Dreifelderdribbeln: Im Sitzen die Beine spreizen und ausstrecken. In jedem Feld genau einmal dribbeln. Kein Handwechsel. So flach wie möglich über die Beine rüber, ohne die Beine zu bewegen. Für Anfänger: im Außenfeld zwei Dribblings zulassen

Im Hüpfen dribbeln (1, 2 Bälle)

Werfen:

Im Sitzen

Auf dem Rücken liegend

Auf Ziele: Über Zauberschnur auf Matte, Kasten, Reifen, Hütchen

Passen und Fangen im Stand:

2 Spieler: beidhändige Brust und Bodenpässe mit 2,3 Bällen

2 Spieler: einhändige Pässe mit 3,4 Bällen

1 Spieler: Mit 1,2,3,4 Bällen an die Wand passen

2 Spieler 1 Ball: Ball rückwärts über Kopf zuspielen; Ball rückwärts durch gespreizte Beine zuspielen

2 Spieler 1 Ball 1 Hütchen: Spieler paßt Mitspieler an, dieser fängt den Ball mit Hütchen

Passen und Fangen in der Bewegung:

Doppelpässe mit zwei Bällen (Brust/ Bodenpaß)

3 Spieler, je ein Ball. 3 Spuren besetzen und passen.

Kombinationsübungen:

Eine beliebige Aneinanderreihung anderer Übungen

Im Ausfallschritt den Ball im Bogen von einer Hand in die andere werfen und von dort durch die Beine zurückdribbeln (Im Stand). Var: Ball über die Arme und Schultern kullern

Den Ball mit beiden Händen von hinten durch die Beine nach vorne dribbeln, dort mit beiden Händen fangen, über den Kopf werfen und hinter dem Rücken wieder fangen.

2 Spieler, je ein Ball: 1 Werfer, 1 Assistent. Werfer wirft Ball hoch, nimmt vom Assistenten den Ball und unternimmt Korbwurf. Es gibt einen Punkt bei erfolgreichem Korbwurf, wenn der erste Ball vom Werfer wieder aufgefangen wurde

Ball über Kreuz zwischen den Beinen halten (z.B. linke Hand vorne). Die rechte Hand führt den Ball außen um beide Beine herum in die linke Hand wieder in die Ausgangsstellung (jetzt ist die linke Hand hinten). Den Ball loslassen und nach einmal auftippen wieder in der Ausgangsposition fangen und in derselben Richtung weitermachen.

Var: Richtung wechseln.

Schnelle Hände:

Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten. Hände vor dem Körper zusammenklatschen und den Ball hinter dem Rücken wieder fangen. (andersherum)

Zwei Bälle aufeinander halten (den unteren mit beiden Händen festhalten, den oberen auf dem unteren jonglieren). Schnell den oberen Ball greifen und unter den anderen Ball bewegen.

Sonstiges:

Fußballerübung: den Ball mit den Füßen zwischen den Beinen links und rechts hin- und herdribbeln