

Technische Elemente

- Zuspiel mit der Innenseite flach
- Zuspiel mit dem Vollrist – flach
- Zuspiel mit dem Innenrist - gehoben
- Zuspiel mit dem Innenrist - flach
- Zuspiel eines fliegenden Balles mit der Innenseite
- Torschuss eines rollenden Balles mit dem Vollrist
- Torschuss eines rollenden Balles mit der Innenseite
- Torschuss eines rollenden Balles mit dem Innenrist
- Torschuss im Strafraum
- Torschuss gegen Tormann (kein Dribbling)
- Torschuss eines rollenden Balles mit dem Außenrist
- Torschuss eines fliegenden Balles mit dem Vollrist
- Torschuss eines fliegenden Balles mit dem Kopf
- Torschuss aus der zweiten Linie
- Zweikampf bei der Ballannahme
- Dribbling 1 : 1
- Ballannahme eines fliegenden Balles mit der Brust
- Ballannahme unter Raum- und Zeitdruck
- Ballannahme und Baldeckung im Strafraum mit Torschuss
- Dribbling (mit der Sohle, zurück und seitlich)
- Ballannahme eines fliegenden Balles mit der Innenseite
- Dribbling mit der Innenseite
- Dribbling mit Drehung
- Dribbling - den Ball übersteigen
- Drop - Kick - Stoß
- Effetstoß mit dem Innen - und Außenrist eines liegenden Balles
- Ballannahme mit dem Kopf
- Zweikampf beim Kopfballspiel

Dribbling/Finten

- Schnelle Beinarbeit am Ball bei Drehungen und Wendungen
- Flexible Tempoveränderung mit Ball auf engem Raum
- Flexible Tempoveränderung
- Beidfüßiges Dribbling
- Gesteigertes Repertoire an Täuschungsbewegungen
- Situationsgemäßes Anwenden von Finten

Passen

- Erlernen und Stabilisieren aller Zuspieltechniken
- Anwenden der korrekten Passtechniken auch in schwierigen Spielsituationen
- Präzise (flache und hohe) Zuspiele über unterschiedliche Distanzen
- Flexibles Kombinationsspiel im Wechsel von Kurz- und Langpässen

4. Kopfball

- Zielsicheres Köpfen nach ein- und beidbeinigem Absprung
- Köpfen mit einer Richtungsänderung
- Hohes Durchsetzungsvermögen bei Kopfballsituationen