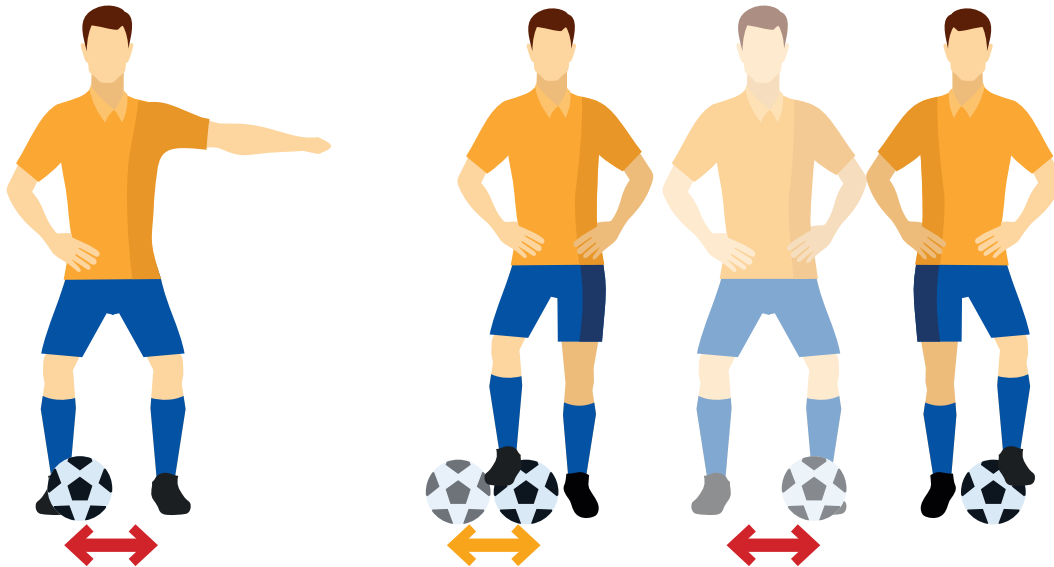




Techniktraining-Regeln

(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.



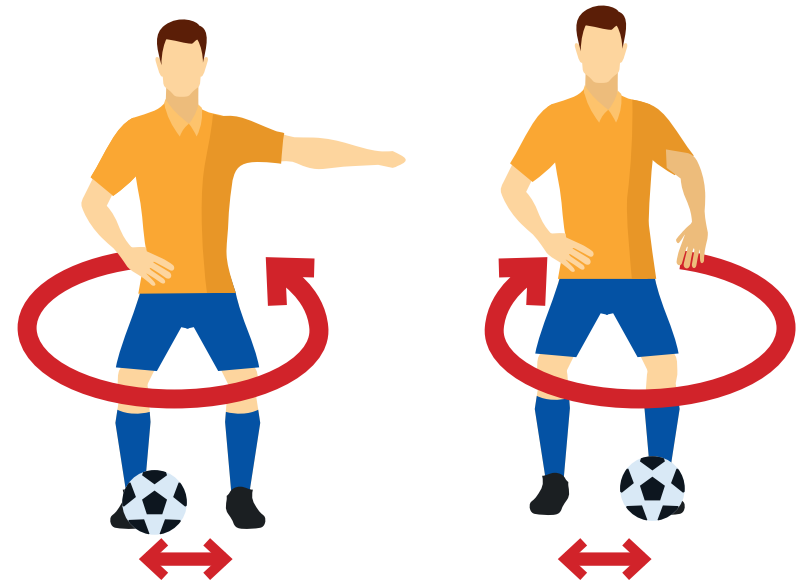
Ball pendeln mit Sohlenüberzieher

Pendle mit dem Ball zwischen den Beinen. Jogge immer zu Beginn der Übung und setze so dein Tempo für die Übung. **Ziehe mit der Sohle über den Ball** nach Außen und hole den Ball in die Pendelbewegung damit zurück.

Techniktraining-Regeln

(für Eltern)

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



Ball pendeln im Kreis (links und rechts)

Pendle mit dem Ball zwischen den Beinen. Steigere dein Tempo und bleibe dabei in einem bestimmten Bereich. Bewege dich anschließend als Steigerung noch im Kreis vorwärts und rückwärts.

Trainingsaufgaben - Technik