

# Trainingseinheit für Zuhause oder Bolzplatz

## Was brauchst DU?

- Ball
- Schuhe oder T-Shirts (als Hüttchen)
- Sportkleidung
- evtl. Getränk



## 1. Makiere Dir ein Feld z.B. mit Schuhen, 10m x 10m

- dribble in dem Feld frei nach Lust und Laune
- nur mit dem linken Fuß
- nur mit dem rechten Fuß
- im Wechsel links, rechts



Zur Erholung: Jongliere den Ball frei nach Lust und Laune, verlasse dabei nicht das Feld.

## Weiter geht es mit dem Dribbeln:

- mit dem Ball zwischen den Füßen
- nur mit der linken Außenseite
- nur mit der rechten Außenseite
- dribble und ziehe den Ball mit der Sohle zurück
- dribble und baue verschiedene Finten (Tricks) ein

Zur Erholung: Jongliere den Ball nur mit dem Kopf, verlasse aber dabei nicht das Feld.

- führe die vorherigen Übungen mit erhöhtem Tempo aus

## Trinkpause !!!

## 2. Makiere im Feld die Mitte mit zwei Schuhen im Abstand von ca. 1m

- umdribble die Mitte als 8 ... 5 mal
- umdribble die Mitte als 8, dribble im Anschluss nach außen zu einem Schuh und umdribble diesen komplett. Mache das mit allen Schuhen außen, indem du zu jedem Schuh dribbelst.
- die gleichen Übungen mit erhöhten Tempo ausführen



Zur Erholung: Jongliere den Ball im Wechsel mit dem linken und rechten Fuß, verlasse aber dabei nicht das Feld

- umdribble alle Schuhe (die äußeren und inneren Schuhe) komplett nur mit der Außenseite deines Fußes
- umdribble alle Schuhe (die äußeren und inneren Schuhe) komplett nur mit der Innenseite deines Fußes
- umdribble alle Schuhe (die äußeren und inneren Schuhe) komplett nur mit dem rechten Fuß
- umdribble alle Schuhe (die äußeren und inneren Schuhe) komplett nur mit dem linken Fuß
- Zum Abschluss nochmal alles so schnell du kannst

Viel Spaß bei der Ausführung wünscht Euch Euer Trainer Herr Kraus ☺