

Coerver - Profis

Link: <https://fussball-heimtraining.de/ballkontrolle/>

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Die folgenden Coerver-Übungen kannst du alleine und ohne Hilfsmittel durchführen, alles was du dazu benötigst ist lediglich ein Ball.

Ablauf:

Die Übung kannst du zu jeder Zeit starten. Hierbei empfehlen wir dir, vorher einen klaren Plan zu machen, wie lange du die Übungen am Stück ausführen möchtest. Wir empfehlen dir 45 Sekunden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass:

- jeder Kontakt einer klaren Aufgabe zugeordnet ist
- die Übungen in einem sauberen Rhythmus durchgeführt werden
- das Tempo dem Leistungsniveau angepasst wird

Varianten:

Variante 1: Spann-Sohle beide Beine (der Ball wird mit dem Spann nach vorne gespielt und mit der Sohle zurückgezogen)

Variante 2: Dreifache-Sohle (der Ball wird dreimal mit der Sohle geführt, beim dritten Mal erfolgt der Pass auf das andere Bein)

Variante 3: L (Standbein-Hacke mit beiden Beinen)

Variante 4: Calhanoglu-Übung (zwei Kontakte mit dem Außenrist nach außen einen mit der Innenseite ins Zentrum)

Variante 5: Dreifacher-Rückzieher (Außenrist-zurück, Spann-zurück, Innenseite-zurück)