

Coerver - fortgeschritten

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

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

Ablauf:

Die Übung kannst du zu jeder Zeit starten. Hierbei empfehlen 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 rechts (der Ball wird mit dem Spann nach vorne gespielt und mit der Sohle zurückgezogen)

Variante 2: Spann-Sohle links (der Ball wird mit dem Spann nach vorne gespielt und mit der Sohle zurückgezogen)

Variante 3: Infoot/Outfoot rechts (der Ball wird mit dem Außenrist nach außen gespielt und mit der Innenseite nach innen)

Variante 4: Infoot/Outfoot links (der Ball wird mit dem Außenrist nach außen gespielt und mit der Innenseite nach innen)

Variante 5: 4 Mal Pendel einmal Sohle (der Ball wird 4 Mal im Pendelschritt gespielt und dann mit der Sohle zu Seite gezogen)

Variante 6: Football-Dance