

Coerver - leicht

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 pro Übung 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: Sohle Taps (beide Beine berühren abwechselnd den Ball mit der Sohle)

Variante 2: Pendelschritt (der Ball wird mit schnellen Kontakten mit den Innenseiten hin und her gespielt)

Variante 3: Pendelschritt Sohle (der Ball wird mit der Sohle hin und her gespielt)

Variante 4: Innenseite-Sohle (der Ball wird mit der rechten Innenseite nach vorne gespielt und mit der linken Sohle zurückgezogen)

Variante 5: Innenseite-Sohle (der Ball wird mit der linken Innenseite nach vorne gespielt und mit der rechten Sohle zurückgezogen)

Variante 6: das V (der Ball wird sowohl mit dem rechten als auch dem linken Fuß immer mit der Innenseite nach vorne gespielt und mit der Sohle zurückgezogen)