

Doppelball

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

Kategorie: Koordination

Organisation:

Du benötigst einen Ball und ein kleines Viereck, etwa 7x7 Meter. Zusätzlich benötigst du einen Partner - hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

Ablauf:

Je nach Dribbel- und Bewegungsaufgabe bewegst du dich im Viereck. Bei einigen Varianten bekommst du von deinem Partner Kommandos zugerufen, auf welche du reagieren musst. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du deinen eigenen Rhythmus findest (Rhythmisierungsfähigkeit)
- du beide Bewegungsaufgaben sauber ausführst (Kopplungsfähigkeit)

Varianten:

Variante 1: Dribbling im Feld + Ball in der Hand (rechter Fuß + rechte Hand und linker Fuß + linke Hand)

Variante 2: Dribbling im Feld + Ball in der Hand (rechter Fuß + linke Hand und linker Fuß + rechte Hand)

Variante 3: Dribbling im Feld + Ball wird hochgeworfen und gefangen

Variante 4: Dribbling im Feld + Ball wird geprellt