

## Übung 1 Ballmitnahme

### Aufstellung:

Viereck (ca. 15-20 Meter Seitenlänge), je nach Intensität 1-4 Spieler pro Ecke

### Ablauf:

- Im bzw. gegen den Uhrzeigersinn zur nächstliegenden Ecke spielen und in Ballrichtung nachlaufen
- Spiel mit 2 Kontakten: Erster Kontakt ist die Ballmitnahme; mit dem zweiten Kontakt wird gespielt

### Variationen:

- Richtungswechsel
- Distanzvergrößerung
- Erster Kontakt mit der Innenseite (z.B. mit linken Fuß mitnehmen und mit rechtem Fuß spielen bzw. umgekehrt)
- Erster Kontakt mit der Außenseite (z.B. mit rechtem Fuß mitnehmen und mit rechtem Fuß spielen bzw. umgekehrt)

## Übung 2 Ballmitnahme

### Aufstellung:

Viereck ca. 15-20 Meter vor dem Tor; seitlich vor dem Viereck Spieler mit Ball

### Ablauf:

- Spieler spielt den Ball seitlich flach auf einen heranlaufenden Spieler
- Dieser nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt so mit, dass er mit dem zweiten Kontakt im Viereck abschließen kann
- Mit dem Fuß welcher auf der entfernteren Seite des Zuspielers ist mitnehmen (in Skizze rechter Fuß) und mit dem zum Zuspieler näheren Fuß Schuss (in Skizze linker Fuß)
- Von beiden Seiten üben

### Variationen:

- Ballmitnahme (erster Kontakt mit Außenseite) z.B. Ball kommt von links – Ballmitnahme mit Außenseite des linken Fußes und Schuss im Viereck mit linken Fuß

