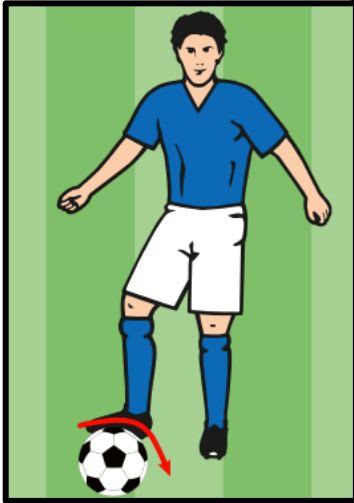
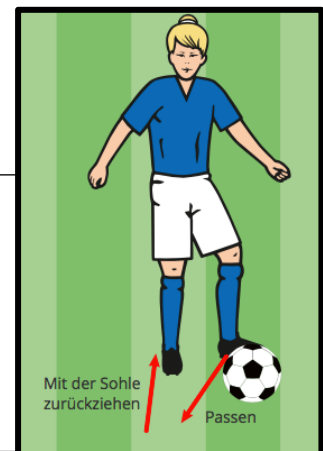


Ballgefühl



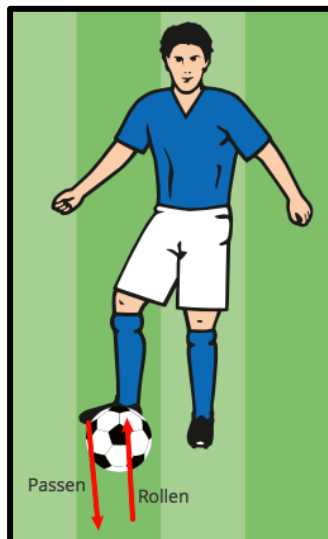
Ballstreichler:

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Versuche ihn nun mit der Sohle nach links zu „streicheln“. Mach das 4 Mal. Danach „streichelst“ du ihn mit dem linken Fuss wieder zurück auf den rechten Fuss und wiederholst das 4 Mal. Dies kannst du auch schneller versuchen, wenn du es schon gut kannst.



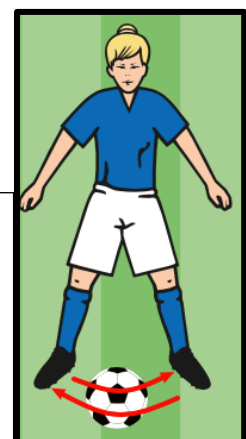
Pass-Sohle 1

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Spiele nun mit der Innenseite einen Pass vor den linken Fuss. Nun ziehst du den Ball mit der Sohle des linken Fusses wieder zurück auf den rechten Fuss. Das wiederholst du ganz oft und versuchst es immer schneller zu machen. Wechsle dabei immer die Seite (Fuss).



Pass- Sohle 2

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Spiele nun mit der Innenseite einen Pass vor den rechten Fuss. Ziehe ihn mit dem rechten Fuss sofort wieder zurück, so dass du ihn gleich wieder nach vorne Passen kannst. Das wiederholst du ständig und versuchst, es schneller zu machen. Versuche es auch mit dem linken Fuss. Gute Fussballer können ja beides ;-)



Flip-Flap

Stehe etwas breitbeinig hin. Spiele den Ball nun immer mit der Innenseite. Beginne beim rechten Fuss und spiele ihn auf den Linken. Danach sofort wieder auf den rechten und zurück auf den Linken. So spielst du den Ball hin und her! Kannst du es besser, versuchst du es schneller.