

BALLTECHNIK -TRAINING



DIE 5 BESTEN ÜBUNGEN MIT DEM REBOUNDER

- ▶ 5 Übungen mit je 2 Variationen
- ▶ Übungen zur Verbesserung der Technik und des Ballgefühls
- ▶ Mit Beispielvideo



ÜBUNG 01 | REBOUNDER JONGLIEREN



Übungsablauf

Die Aufgabe besteht darin, den Ball im strengen Wechsel mit dem rechten und linken Vollspann gegen den Rebounder zu jonglieren. Dabei soll der Spieler auf den Fußballen immer in Bereitschaftsstellung trainieren.

Zusätzliches Material: 1 x Rebounder | 1 x Fußball

**Trainings-
schwerpunkt**

► Verbesserung der Balltechnik und des Ballgefühls.

**Ausgangs-
stellung**

► Der Spieler steht mit einem Ball am Fuß ca. 1 m vor dem Rebounder.

**Intensität
& Pausen**

► 50 Wiederholungen am Stück.

**Hinweise
& Tipps**

► Ziel ist es, seinen Standplatz nicht zu weit zu verlassen. Die Winkelstellung des Rebounders erschwert bzw. erleichtert die Übung.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 01

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



**Trainings-
schwerpunkt**

- ▶ Verbesserung des nicht dominanten Beins.
Steigerung der Passtechnik.

**Variation
der Übung**

- ▶ Der Übungsaufbau bleibt bestehen. Es wird nur mit dem rechten und anschließend nur mit dem linken Fuß jongliert.

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ Es kann sich leicht eingedreht werden.
Der Spieler sollte immer in Ballerwartungshaltung trainieren.

ÜBUNG 01

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



**Trainings-
schwerpunkt**

- ▶ Verbesserung der Schlagtechnik.
Erlernen neuer Techniken im Jugendalter.

**Variation
der Übung**

- ▶ Die Schlagtechnik verändern - zunächst wird mit Vollspann, dann mit Innenspann, und Innenseite gegen den Rebounder gespielt.

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ Die Position sollte an die Technik angepasst werden.
Auf die Dosierung der Kraft achten.

ÜBUNG 02 | 1. KONTAKT



Übungsablauf

Der Spieler jongliert den Ball gegen den Rebounder. Der zurückspringende Ball wird leicht nach oben angenommen und anschließend mit dem anderen Fuß wieder in den Rebounder spielt. Die Aufgabe besteht darin, dass beide Seiten im strengen Wechsel Ballannahme und -zuspiel trainieren.

Zusätzliches Material: 1 x Rebounder | 1 x Fußball

**Trainings-
schwerpunkt**

► Verbesserung der Ballannahme und Technik am Ball.

**Ausgangs-
stellung**

► Der Spieler startet mit einem Ball ca. 1 m vor dem Rebounder. Es sollte ausreichend Platz um den Spieler sein (ca. 2 m).

**Intensität
& Pausen**

► 30 mal pro Seite.

**Hinweise
& Tipps**

► Je höher die Ballannahme ist, desto länger hat der Spieler Zeit - daher wird empfohlen, die Ballannahme bis auf Hüfthöhe zu beschränken.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 02

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ Verbesserung der Annahme auch des schwächeren Beines.
Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.

- ▶ Es wird zunächst nur mit einer Seite trainiert - der Ball ist mit dem gleichen Fuß anzunehmen und zu spielen. Anschließend wird mit der anderen Seite trainiert.

- ▶ Das Bein zwischen den Versuchen immer wieder abstellen.
Den Blick auch ab und an vom Ball heben.

ÜBUNG 02

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ Verbesserung der Hüftbeweglichkeit.
Verbesserung der Technik.

- ▶ Der Ball wird mit der Außenseite angenommen und mit dem anderen Fuß (Vollspann) zurück gegen den Rebounder gespielt.

- ▶ Den Ball so in den Rebounder spielen, sodass er direkt mit der Außenseite angenommen werden kann. Den Oberkörper weit eindrehen.

ÜBUNG 03 | DROP-KICK-ANNAHME



Übungsablauf

Der Spieler beginnt damit, den Ball gegen den Rebounder zu jonglieren. Nach jedem 3. Kontakt wird eine Drop-Kick-Annahme zu einer Seite durchgeführt. Das entsprechende Markierungshütchen wird umdribbelt und die Übung beginnt von vorn. Anschließend ist die Annahme zur anderen Seite durchzuführen.

Zusätzliches Material: 1 x Rebounder | 1 x Fußball | 2 x Muldenhauben

**Trainings-
schwerpunkt**

► Verbesserung der Ballannahme und des 1. Kontaktes.

**Ausgangs-
stellung**

► Der Spieler steht mit dem Ball etwa 1 m vor dem Rebounder. Rechts und links stehen 2 Markierungshütchen jeweils 3 m entfernt.

**Intensität
& Pausen**

► 15 mal pro Seite.

**Hinweise
& Tipps**

► Den Ball zur entsprechenden Seite spielen, wenn eine Annahme durchgeführt werden soll. Den Ball raumgreifend mitnehmen.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 03

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERLEICHTERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

► Verbesserung der Annahme auch des schwächeren Beines.
Technikverbesserung bei Finten.

► Es werden Finten vor dem Markierungshütchen durchgeführt, um zu-
rück zum Startpunkt zu gelangen - z.B. hinter dem Standbein Einkap-
pen, Rückziehfinde, Eindrehen, etc.

► Die Finten sollten überzeugend durchgeführt werden.
Auch mit Körperfinten arbeiten.

ÜBUNG 03

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

► Verbesserung Annahmetechniken und deren variable Anwendung.

► Die Ballannahme verändern - der Drop-Kick bleibt bestehen (z.B. Au-
Benseite, hinter dem Standbein, etc.)

► Vor der Annahme eine kurze Körperfinde zur anderen Seite durchfüh-
ren. Annahme direkt in die Bewegung durchführen.

ÜBUNG 04 | KOPFBALL - TRAINING



Übungsablauf

Die Aufgabe besteht darin, den Ball mit dem Kopf gegen den Rebounder zu jonglieren. Ziel ist es, so zu jonglieren, dass 50 mal jongliert wird, ohne dass die Startposition verändert werden muss oder der Ball herunter fällt. Anschließend kann zur nächsten Schwierigkeit übergegangen werden.

Zusätzliches Material: 1 x Rebounder | 1 x Fußball

**Trainings-
schwerpunkt**

► Verbesserung der Kopfballtechnik.

**Ausgangs-
stellung**

► Der Spieler setzt sich ca. 1 m vor den Rebounder und hat einen Ball bereit liegen.

**Intensität
& Pausen**

► 15 mal pro Seite.

**Hinweise
& Tipps**

► Auf die Bogenspannung und den Armeinsatz achten. Die Augen sollten beim Kopfball offen sein.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 04

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ **Steigerung der Kopfballtechnik und Differenzierungsfähigkeit.
Verbesserung des Körpergefühls.**
- ▶ **Der Ball wird mit dem Oberschenkel angenommen und wieder mit dem
Kopf zurück gespielt.**
- ▶ **Die Annahme so durchführen, sodass noch eine Ausholbewegung für
den Kopfballstoß möglich ist.**

ÜBUNG 04

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ **Verbesserung Annahmetechniken
Steigerung der Differenzierungsfähigkeit.**
- ▶ **Der zurückkommende Ball wird mit dem Fuß angenommen und mit
dem Kopf zurück gespielt.**
- ▶ **Der Kopfball muss gut dosiert werden.
Falls die Übung zu schwer ist, mehrfach jonglieren.**

ÜBUNG 05 | FLUGBALL-TECHNIK



Übungsablauf

Die Aufgabe besteht darin, einen gezielten Flugball in den Rebounder zu spielen. Dem gespielten Ball wird nachgegangen. Der zurückkommende Ball ist in einer offenen Stellung in das markierte Feld an- und mitzunehmen. Anschließend beginnt ein neuer Durchgang.

Zusätzliches Material: 1 x Rebounder | Ausreichend Fußbälle | 4 x Markierungshütchen

**Trainings-
schwerpunkt**

- ▶ Verbesserung der Schlagtechnik.
Einbringung von Anschlussaktionen.

**Ausgangs-
stellung**

- ▶ Eine Zielzone ca. 10 m vor dem Rebounder markieren. Die Zone ist 4x4 m groß. Der Spieler steht in dem Feld mit einem Fußball.

**Intensität
& Pausen**

- ▶ 20 Wiederholungen.

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ Den Flugball immer aus der Bewegung spielen - keine ruhenden Bälle. Den Ball möglichst englisch spielen.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 05

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ **Steigerung der Schlagtechnik aus der Bewegung.
Verbesserung der Orientierungsfähigkeit.**
- ▶ **Es wird zunächst um eines der Markierungshütchen gedribbelt, bevor
der Flugball gespielt wird.**
- ▶ **Den Ball sauber englisch anschlagen.
Der Ball sollte gut vorgelegt werden.**

ÜBUNG 05

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



**Trainings-
schwerpunkt**

**Variation
der Übung**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ **Verbesserung verschiedener Annahmetechniken.**
- ▶ **Die Annahmetechniken des zurückkommenden Balls anpassen. Hier-
bei werden folgende Techniken geübt - Innenseite, Außenseite, hinter
dem Standbein, Brust.**
- ▶ **Die Annahme direkt in die richtige Richtung mitnehmen - bereits mit
dem 1. Kontakt Kontrolle über den Ball herstellen.**