



## Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

### Ballführen

- **Spielbein**
  - Enge Ballführung, bei jedem Schritt einen Ballkontakt
- **Standbein**
  - Bein leicht gebeugt, um ein gutes Gleichgewicht zu finden
  - Neben dem Ball
- **Körperhaltung**
  - Kopf hoch, um Informationen aufnehmen zu können

### Anmerkungen:

- Immer beidfüßig trainieren und alle Kontaktflächen verwenden (Innenrist, Aussenrist, Fusssohle)
- Kleine Explosive Schritte auf dem Vorderfuss
- Beschleunigung mit Ball
- Richtungsänderungen
- Den Ball kappen, wenn ein Gegner dich angreift

### Koordination:

**Gleichgewicht:** Standbein – Körperhaltung  
**Differenzierung:** Dosierung der Ballkontakte  
**Rhythmus:** Rhythmus der Ballkontakte