

## Ballführung "Trainerschatten" - [784]



### beide - Technik - Ballführung



**Autor:** Diverse

**Material:**  
Bälle

ab Altersklasse: MC/KC  
Spieleranzahl: beliebig

### [Legende](#)

#### Organisation:

- Trainer etwa 10 Meter vor der Trainingsgruppe
- Spieler je mit einem Ball etwa 1 Meter nebeneinander hinter dem Trainer

#### Ablauf:

Die Spieler machen alles, was der Trainer vormacht nach: Der Trainer läuft (oder führt einen Ball) vorwärts, rückwärts, seitwärts links und rechts

#### Variationen:

- Der Trainer schaut die Spieler an: Die Spieler müssen alles spiegelverkehrt nachmachen
- Ballführung auf der Stelle. - Wer schafft die meisten Achten durch die eigenen Beine mit dem Ball führen?

#### Hinweise:

- Kontrollierte Ballführung mit der Vorhand und Rückhand bzw. Anhalten Rückhand aus der Vorhandseitführung.
- Der Trainer sollte hier schon mehr Wert auf die verdeckte Vorhandseit-Ballführung legen: linke Schulter leicht vor und linker Ellenbogen leicht nach vorne gebeugt (auf die Uhr schauen) und nicht zu offen führen.
- Die Spieler sollten beim Lösen des Blickes vom Ball einen weiträumigen Blick entwickeln: peripheres Sehen.

