ÜBUNGSKARTEN

Das Solo

Das Solo wird verwendet, um den Ball über das Spielfeld zu bewegen. Die Spielerin muss den Ball alle vier Schritte dribbeln oder prellen. Eine Spielerin darf so lange dribbeln, wie sie will, aber darf den Ball nur einmal in Folge prellen.

Technik

Bei dieser Technik lässt du den Ball auf der kickenden Seite auf den kickenden Fuß fallen und kickst ihn dann zurück in die Hand.

Kopf

Den Ball im Auge behalten

Hände

Lasse den Ball auf der kickenden Seite aus der Hand fallen

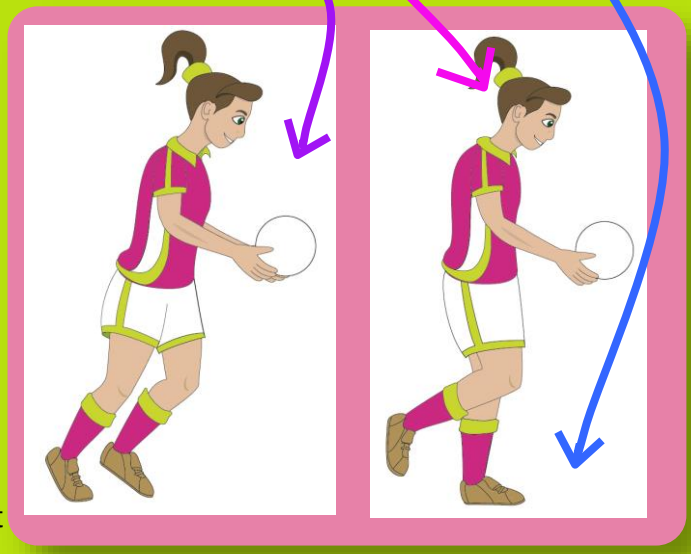
Strecke dein Handgelenk und lasse den Ball auf den kickenden Fuß fallen

Halte deine Hände bereit, um den Ball nach dem Dribbling wieder aufzufangen

Füße

Mache mit dem nicht-kickenden Fuß einen Schritt nach vorne

Kicke den Ball mit dem Spann und bewege deine Zehen nach oben in Richtung Körper



Wichtige Punkte

1 Halte den Ball fest in beiden Händen

Schaue nach unten und behalte den Ball im Auge

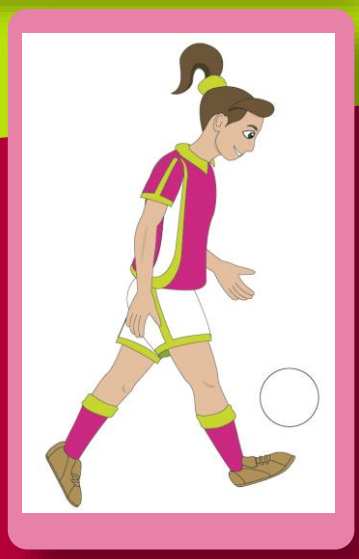
2.. Mache mit dem nicht-kickenden Fuß einen Schritt nach vorne und halte deinen Körper aufrecht

Nehme den Ball in die Hand auf der kickenden Seite

3.. Lasse den Ball auf den kickenden Fuß fallen und bewege die Zehen nach oben in Richtung Körper, wenn der Fuß (Spann) mit dem Ball in Kontakt kommt

Strecke dein Bein durch und halte deine Arme nach vorne, um den Ball zu fangen

Behalte beim Laufen einen natürlichen Gang bei



Häufige Fehler

Fehler 1

☹ Der Ball wird nicht mit dem Spann gekickt, wodurch er in die falsche Richtung fliegt

☺ Es ist wichtig, den Ball mit dem Spann zu kicken, da der Ball ansonsten nicht zurück in die Hände fliegt

Fehler 2

☹ Ein weiterer häufiger Fehler ist es, den Ball nicht auf der Seite des kickenden Fußes aus der Hand fallen zu lassen

☺ Der Ball sollte auf der kickenden Seite aus der Hand gefallen lassen; die andere Hand wird benötigt, um das Gleichgewicht zu halten.

Fehler 3

☹ Manche Spielerinnen bewegen ihre Zehen nicht nach oben, wodurch der Ball nach vorne und nicht zurück in ihre Arme fliegt.

☺ Bewege deine Zehen nach oben, wenn der Ball den Fuß berührt, damit der Ball zurück in deine Hände fliegt.