

Ballgefühl

Pendeln des Balles am Ort



Ball mit der Sohle nach rechts und links ziehen



Ausführung der Übung ohne Zwischenhopper
Beginne mit Sohlentaps auf den ruhenden Ball (Wechselsprünge auf den Ball)

Ball mit der Sohle zurückziehen und mit dem Spann sofort mit dem Spann nach vor spielen
sofortiger Fußwechsel
dabei auf dem anderen Fuß springen



4 maliges Ballpendeln dann den Ball mit der Sohle zu Seite ziehen und sofort wieder 4 mal pendeln mit dem 5.Kontakt den Ball ziehen



4 maliges Ballpendeln

nach dem 4. Kontakt mit dem anderen Fuß über den Ball gehen und den Fuß vom Außenrist beginnend über die Sohle zur Innenseite ohne Kontaktverlust rollen
sofort weiter pendeln



4 maliges Ballpendeln

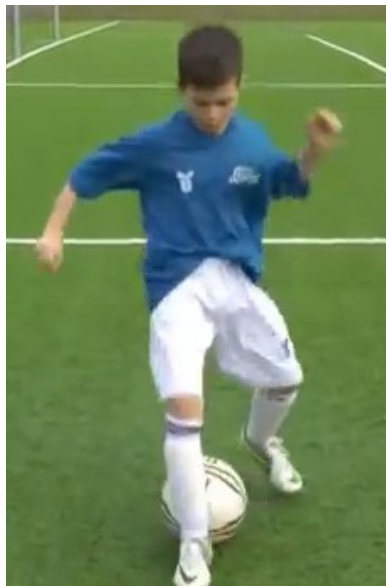
mit dem 5. Kontakt den Ball hinter das Standbein spielen, Fuß absetzen
mit dem anderen Fuß vom Außenrist zur Innenseite über den Ball rollen und
den Ball wieder zur Mitte „schieben“ um sofort weiter zu pendeln



aus dem Pendeln mit dem Außenrist beginnend über den Ball rollen und sofort mit der Innenseite den Ball hinter das Standbein spielen, Spielbein absetzen und den Ball mit der Außenseite zur Innenseite des anderen Fusses rollen - dabei eine Drehung um 180° ausführen



aus dem Pendeln mit der Ferse auf dem Ball aufsetzen , nach vor rollen, mit dem anderen Fuß den Ball hinter das Standbein spielen, Fuß absetzen, mit dem anderen Fuß von Außen nach Innen rollen und weiter pendeln



den Ball mit dem Fuß hin und her rollen
 mit den Innenseite über den Ball zur Außenseite rollen , sofort wieder zurück auf die Innenseite , den Ball
 dann in die andere Richtung schieben und Übung mit dem anderen Fuß ausführen
 (nie den Kontakt zum Ball verlieren , auf dem Standbein dabei kleine Sprünge ausführen)



den Ball mit der Sohle zurückziehen und in einer Bewegung mit dem selben Fuß schräg in die andere
 Richtung nach vor spielen – Fußwechsel – den Ball sofort mit der Sohle des anderen Fusses zurückziehen
 und V-förmig zur anderen Richtung nach vorn spielen
 (der Ball beschreibt die Form eines V `s)



den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und sofort nach links spielen , mit dem linken fuß nach schräg vorn spielen und sofort mit der rechten Sohle wieder zurückziehen
dabei immer kleine Sprünge ausführen
(der Ball beschreibt die Form eines Dreiecks , Ausführung in beide Richtungen !)

