

01

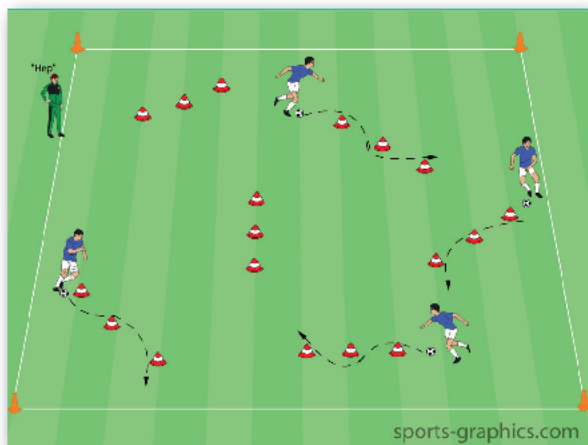
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- 4 Pylonen
- ausreichend Hütchen

Organisation

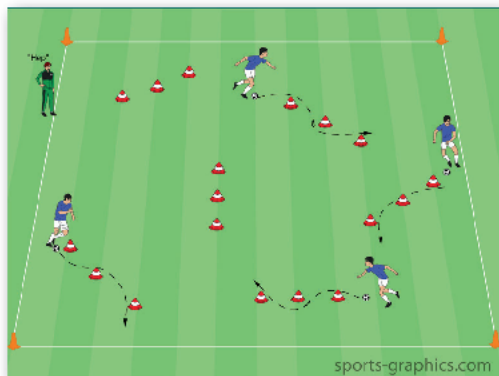
Ein Spielfeld mit einer Größe von 10x10 Metern aufbauen.



Übungsablauf

Jeder Spieler befindet sich im Feld und hat einen Ball am Fuß. Auf Kommando des Trainers startet die Übung. Die Spieler führen den Ball im Feld eng am Fuß und dribbeln dabei durch die Hütchen. 3 Hütchen liegen immer im Abstand von 50 cm auf einer Linie, sodass diese als eine ganze oder als eine halbe 8 durchdribbelt werden müssen.

Nachdem die Spieler einen Hütchenstrang überwunden haben, suchen sie sich den nächsten. Der gleiche Aufbau darf nie zweimal hintereinander durchdribbelt werden. Stoßen die Spieler aneinander oder berühren sich ihre Bälle, machen sie im Anschluss 5 Liegestütze. Falls ein Spieler eines der Hütchen umstößt, macht er im Nachhinein als Strafe ebenfalls 5 Liegestütze. Die Übungszeit beträgt 2 Minuten.



Variationen

Die Übung als Wettbewerb austragen:
Wer durchdribbelt mehr Hütchenstränge?

Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Blick vom Ball lösen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

