

## 02

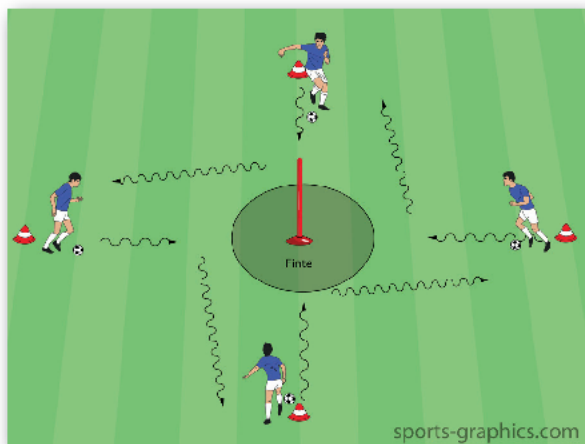
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- 4 Pylonen
- 1 Stange

## Organisation

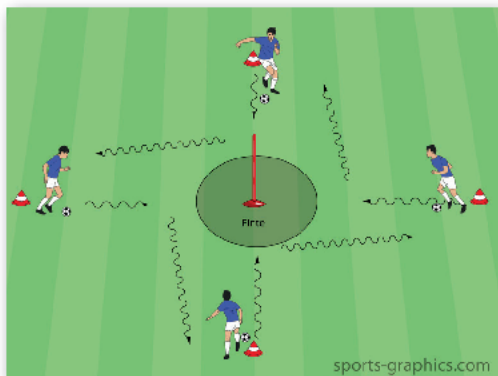
Ein Quadrat aufbauen (7x7 Meter), in dessen Zentrum sich eine Stange befindet. Das Viereck ist so aufgebaut, dass der Abstand zur Stange von allen Pylonen aus gleich lang ist.



## Übungsablauf

Spieler stehen mit Ball an den Pylonen. Der Trainer signalisiert auf Zuruf den Beginn der Übung. Die Spieler führen den Ball eng am Fuß in Richtung der Stange. Kurz davor angekommen, führen sie einen Übersteiger mit links aus, und gehen nach rechts weg.

Sie dribbeln nun zur nächsten Pylone, stoppen den Ball an dieser mit der Sohle und warten auf das nächste Signal des Trainers, durch welches die Übung nach dem vorgegebenen Muster fortgesetzt wird. Sind die Spieler wieder an der Pylone angekommen, an welcher sie begonnen haben, ändert sich nun die Übungsrichtung, das heißt der Übersteiger wird nun mit rechts ausgeführt.



### Variationen

Weitere Finten ausführen lassen,  
zum Beispiel Schere oder Abkappen.

Signal auch nonverbal geben.

### Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Dynamische Ausführung des Übersteigers.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen  
und loslegen!

