

## 03

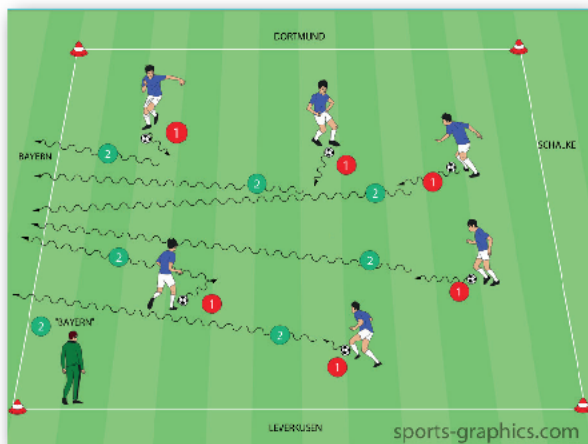
## Erwärmung

### Trainingshilfen

4-5 Bälle  
Pylonen

### Organisation

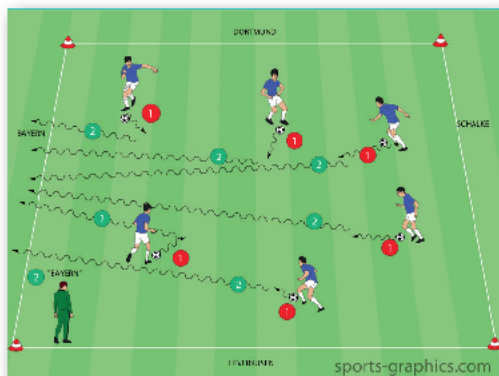
Ein Spielfeld mit einer Größe von 10x10 Metern aufbauen. Die Spieler befinden sich im Feld und haben alle einen Ball am Fuß. Außerhalb des Spielfelds steht der Trainer.



### Übungsablauf

Vor der Übung wird jeder Seite des Spielfelds eine Fußballmannschaft zugeordnet (Zum Beispiel: Dortmund, Schalke, Leverkusen und Bayern). Die Spieler dribbeln mit enger Ballführung frei im Feld, und dürfen sich dabei nicht gegenseitig behindern.

Ruft der Trainer eine der Mannschaften laut den Spielern zu, so müssen die Spieler mit dem Ball im höchsten Tempo zu der Seite dribbeln, welche die gerufene Mannschaft repräsentiert. Dort stoppen sie den Ball mit der Sohle. Danach kommen sie wieder ins Feld und dribbeln weiter, bis der Trainer die nächste Mannschaft nennt.



## Variationen

Ein Spieler im Feld ist ohne Ball. Dieser versucht zu verhindern, dass die Spieler nach Nennung der Mannschaft nicht die jeweilige Seite erreichen.

Weitere Zuordnungen finden. (Farben, die die Fußballmannschaft wiedergeben oder Tiere, die deren Maskottchen symbolisieren etc.)

## Coaching Tipps

Tempodribbling.

Blick vom Ball lösen.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

