

## 05

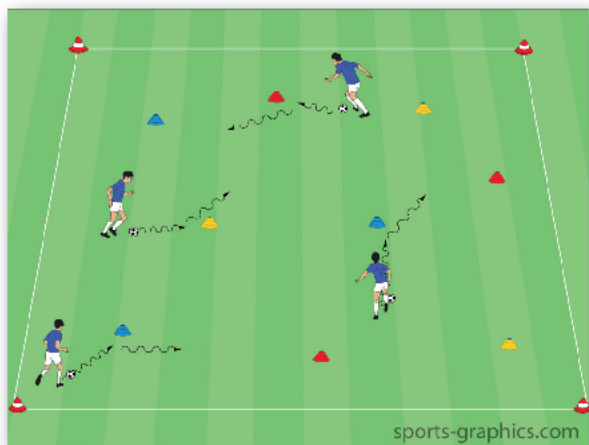
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- 4 Pylonen
- 9 Hütchen  
(3 Blaue, 3 Gelbe und 3 Rote)

### Organisation

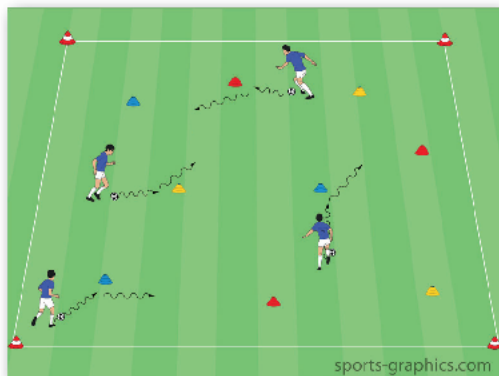
Ein Spielfeld mit der Größe von 10x10 Metern aufbauen. Im Feld die Hütchen verteilen. Im Feld befinden sich von jeder Farbe 3 Hütchen.



### Übungsablauf

Die Spieler, die alle einen Ball am Fuß haben, dribbeln mit enger Ballführung frei im Feld. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie sich nicht gegenseitig behindern. Stoßen 2 Spieler zusammen oder berühren sich ihre Bälle, so müssen sie 10 Liegestütze machen. Jeder Hütchenfarbe im Feld ist eine Finte zugeordnet, welche die Spieler vor dem jeweiligen Hütchen auszuführen haben.

Vor dem blauen Hütchen machen sie einen Übersteiger, das heißt sie steigen mit dem Fuß von außen nach innen über den Ball. Eine Schere, bei welcher man von Innen nach Außen über den Ball geht, wird vor einem roten Hütchen gemacht. Bei einem gelben Hütchen machen die Spieler eine Schuss- beziehungsweise Passfinte.



### Variationen

Auf Zuruf des Trainers (zum Beispiel: „Gelb“) dribbeln die Spieler zu dem jeweiligen Hütchen und führen die Finte aus.

### Coaching Tipps

Saubere Ausführung der Finten.

Tempowechsel nach der Finte.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

