

12

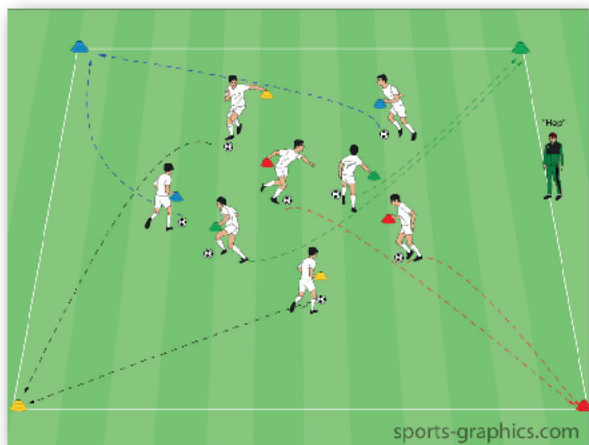
Hauptteil

Trainingshilfen

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

Organisation

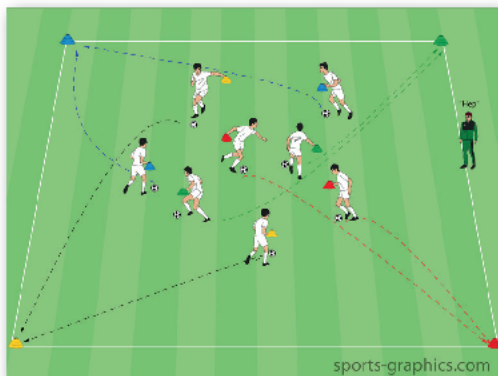
Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß und ein Hütchen in der Hand.



Übungsablauf

Auf Kommando beginnen die Spieler im Feld frei zu dribbeln und dabei den Ball eng zu führen. Während sie dribbeln, müssen sich die Spieler ihre Hütchen gegenseitig übergeben und dabei den eigenen Namen nennen. Dabei dürfen sie als auch ihre Bälle nicht zusammenstoßen. Auf ein lautes Signal des Trainers hin, schwärmen die Spieler aus.

Das Ziel ist es, im höchsten Tempo zu den Spielfeldmarkierungshütchen zu dribbeln, welches mit der gleichen Hütchenfarbe markiert ist, die der Spieler in der eigenen Hand hält. Anschließend kommen alle Spieler wieder ins Feld und dribbeln weiter.



Variationen

Der Trainer gibt vor, wie die Spieler dribbeln sollen - zum Beispiel nur mit links, nur mit rechts oder mit schneller Beinarbeit (Pendeln).

Coaching Tipps

Blick vom Ball lösen.

Reaktion.

Vororientierung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

