

## 14

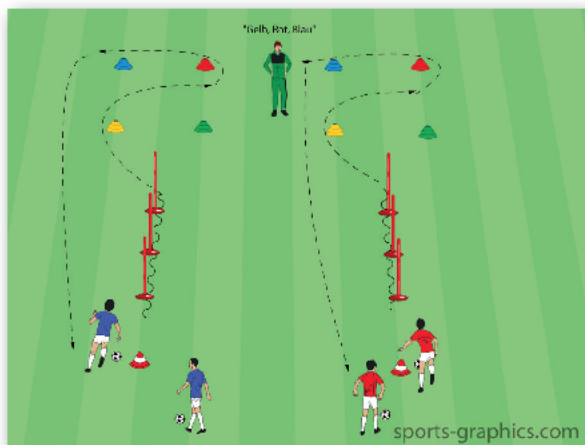
## Hauptteil

## Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- 6 Stangen
- 8 Hütchen (2 Rote, 2 Blaue, 2 Gelbe und 2 Grüne)
- 2 Auftaktkegel

## Organisation

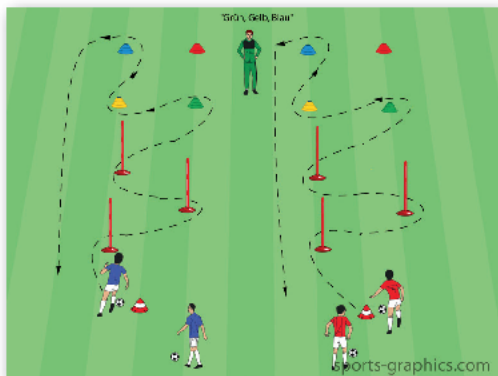
Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Diese Übungsform wird als Wettbewerb ausgetragen. Es gibt 2 Mannschaften, bestehend aus je 2 Spielern.



## Übungsablauf

Der Trainer signalisiert den Start des Wettbewerbs mit einem Kommando. Auf diesen Zuruf hin, beginnen die 1. beiden Spieler der Teams, durch die 3 Stangen zu dribbeln, welche sich vor ihnen befinden. Kurz bevor sie die letzte Stange erreicht haben, bekommen sie eine Farbkombination zugeföhrt (Zum Beispiel: „Blau, Rot, Grün“).

In dieser Reihenfolge müssen die Spieler die vorgegebenen Hütchen mit einer engen Ballführung umkurven. Anschließend dribbeln sie im höchsten Tempo zu ihrer Ausgangsposition. Der Spieler, der diese als 1. erreicht, bekommt einen Punkt für seine Mannschaft. Auf ein erneutes Kommando des Trainers starten die 2. Spieler beider Mannschaften. Jeder Spieler hat 2 Durchläufe zu absolvieren.



## Variationen

Fuß vorgeben, mit welchem gedribbelt werden muss.

6 Stangen werden in einer Zick-Zack Form aufgestellt, die die Spieler durchdribbeln müssen.

## Coaching Tips

Enge Ballführung.

Tempodribbling.

Koordination.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

