

22

Schlussteil

Trainingshilfen

4-5 Bälle

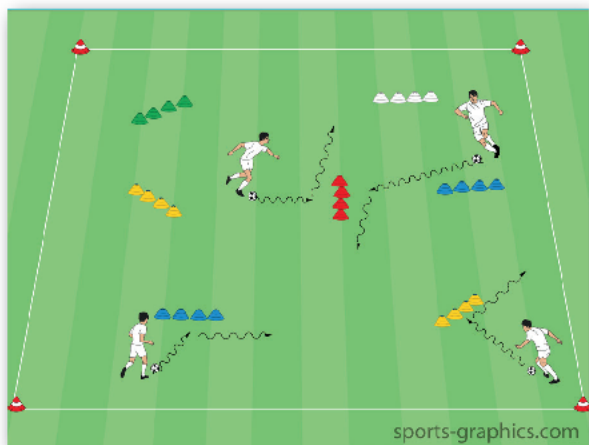
4 Kegel

28 Hütchen

T-PRO Dribbelbrille Heads Up
(eine pro Spieler)

Organisation

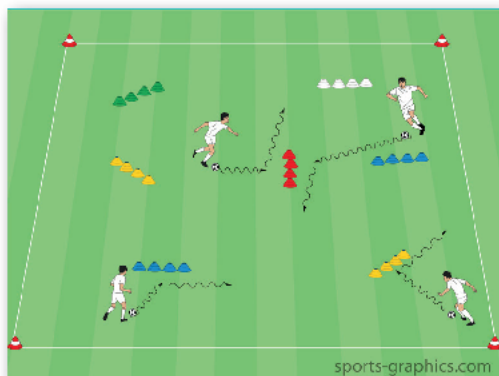
Jeder Spieler setzt sich eine T-PRO Dribbelbrille Heads Up auf.



Übungsablauf

Die Spieler befinden sich im Feld und haben alle einen Ball. Des Weiteren tragen sie eine Dribbelbrille. Im Feld sind immer 4 gleichfarbige Hütchen nebeneinander aufgebaut. Die Spieler dribbeln nun frei und führen den Ball eng am Fuß. Dabei verhindern die Brillen, dass sie den Ball sehen. Somit werden die Spieler gezwungen, den Blick vom Ball zu lösen und somit „blind“ zu dribbeln.

Vor jedem Hütchenstränge führen die Spieler ein Finte aus, welche sie selbst auswählen, zum Beispiel eine Schere, einen Übersteiger, einen Ausfallschritt oder den Ball mit der Sohle stoppen. Führen die Spieler eine Finte aus, so dürfen sie diese an den nächsten 4 Hütchen nicht erneut ausführen.



Variationen

Jede Hütchenfarbe steht für eine bestimmte Finte, zum Beispiel Gelb für Übersteiger oder Rot für Schere.

Coaching Tipps

Blick vom Ball lösen.

Fintieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

