

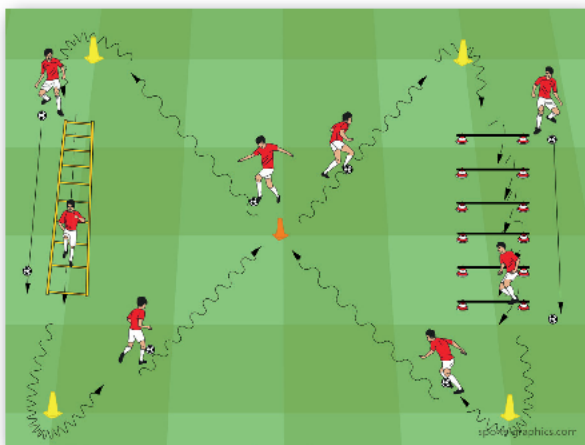
01

Trainingshilfen

- T-PRO Koordinationsleiter
- 12 Muldenhauben
- 6 Stangen
- 5 Pylonen
- 1 Ball pro Spieler

Organisation

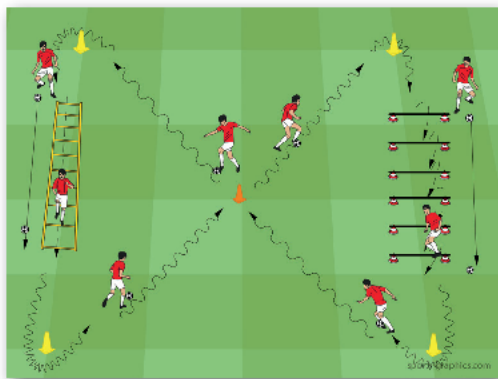
Die Pylonen in einem Viereck aufbauen und mittig eine weitere Pylone stellen.
An zwei gegenüberliegenden Seiten die Koordinationsleiter und die Stangen gemäß der Abbildung postieren.



Übungsablauf

Start der Übung ist an einer der äußeren Pylonen. Der Spieler dribbelt auf die Koordinationsleiter zu, spielt den Ball daran vorbei und führt die vom Trainer gegebene Übung aus. Er bringt den Ball wieder unter Kontrolle und dribbelt erst um die gegenüberliegende Pylone und dann auf die mittige zu. Von dort aus führt er den Ball mit der Sohle. Anschließend wiederholt er das Ganze auf der anderen Seite bei den Stangen.

Auf dem Rückweg führt er den Ball mit dem anderen Fuß. Es entsteht ein ständiger Kreislauf, bei dem der Spieler eine Art 8 läuft.



Variationen

Art der Ballführung verändern.

Koordinationsübungen variieren.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Saubere Ausführung der Koordinationsübungen.

Beidbeinig arbeiten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

