

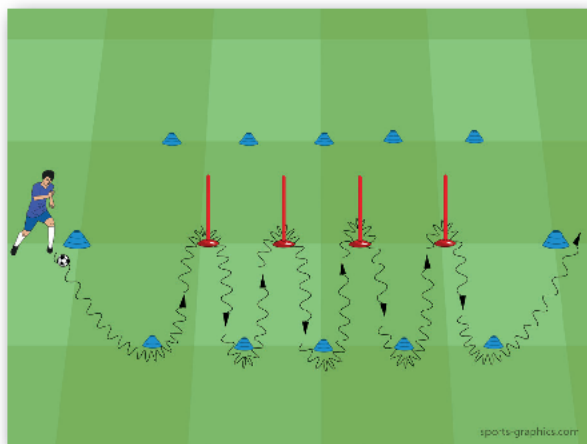
02

Trainingshilfen

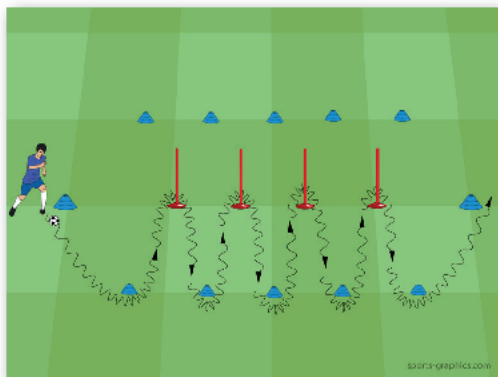
- 10 Muldenhauben
- 4 Stangen
- 2 Jumbohütchen
- 1 Ball

Organisation

Die Jumbohütchen an den Stirnseiten und die Stangen dazwischen im Abstand von 5 Metern aufstellen. Die Muldenhauben jetzt außen so postieren, dass immer etwa ein rechter Winkel entsteht.

**Übungsablauf**

Start der Übung ist an einem der Jumbohütchen. Nun immer abwechselnd rechtwinklig von Kappe zu Stange (oder andersherum) dribbeln. Die Markierung werden dabei entweder umdribbelt, oder die Technik wird vor dem Hindernis ausgeübt. Am zweiten Jumbohütchen angekommen, einfach im Kreislauf weiter arbeiten. Je nach Leistungsstand eine oder zwei Runden pro Technik trainieren und anschließend 1 Minute pausieren.



Variationen

Grundtechnik oder Finte variieren.

Pause verkürzen.

Coaching Tipps

Saubere Ausführung der Technik.

Kurze Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

