

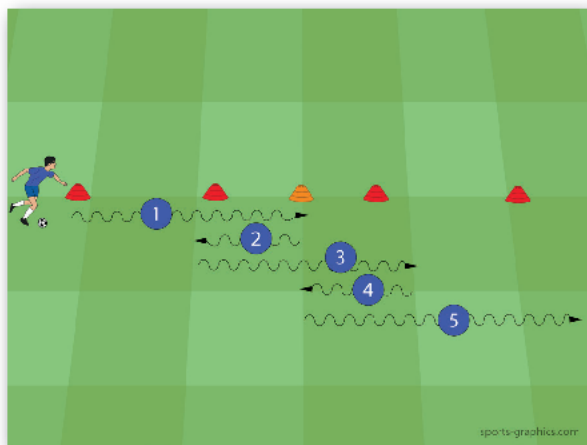
## 04

**Trainingshilfen**

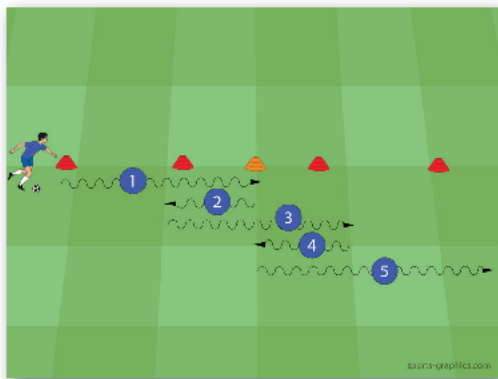
5 Jumbohütchen  
1 Ball

**Organisation**

Jumbohütchen im Abstand von 5 Metern auf einer Linie aufstellen.

**Übungsablauf**

Der Spieler beginnt am äußeren Hütchen und dribbelt im Tempodribbling immer zum übernächsten und kehrt dann zum vorherigen zurück. Ende der Übung ist das letzte Hütchen. Anschließend dribbelt der Spieler in die Startposition zurück und von dort beginnt der nächste Durchgang. Somit hat der Spieler eine kurze intensive Belastung und kann sich auf dem Rückweg erholen.



### Variationen

Immer zum Starhütchen zurückkehren.

Distanz verändern.

Art des Dribblings vorgeben.

### Coaching Tipps

Saubere Ballführung.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen  
und loslegen!

