

## 06

**Trainingshilfen**

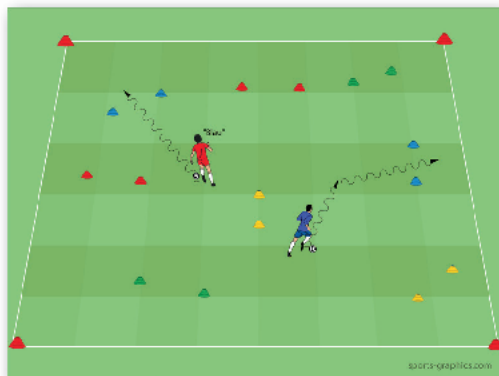
- 4 Jumbohütchen
- 16 Muldenhauben  
in verschiedenen Farben
- 2 Bälle

**Organisation**

Mit den Jumbohütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren. Darin 8 kleine Dribbeltore (2 von jeder Farbe) mithilfe der Muldenhauben aufbauen.

**Übungsablauf**

Die Spieler dribbeln frei im Feld. Der Trainer sagt eine Farbkombination an. Daraufhin müssen die Spieler diese Kombination so schnell wie möglich abarbeiten, indem sie die Dribbeltore der Reihenfolge nach durchdribbeln. Derjenige, der zuerst fertig ist, bekommt einen Punkt. Der Spieler, der zuerst 5 Punkte erzielt, gewinnt. Im Anschluss beginnt der nächste Durchgang.



### Variationen

Übungen für freie Bewegung vorgeben (bspw. schnelle Beinarbeit).

Auch als 1 gegen 1 mit einem Ball möglich (abwechselnd Ballbesitz zu Beginn eines Durchgangs).

### Coaching Tipps

Vororientierung.

Saubere Ballführung.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

