

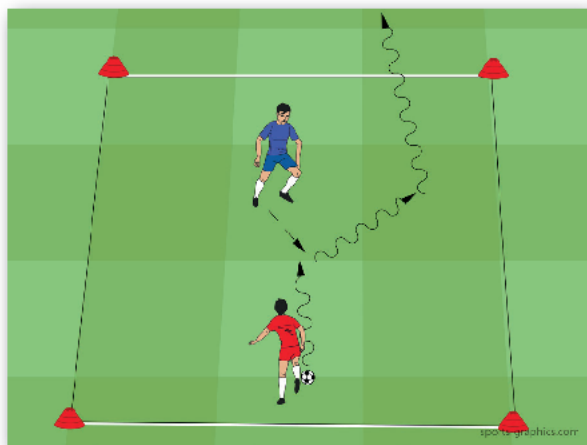
## 08

**Trainingshilfen**

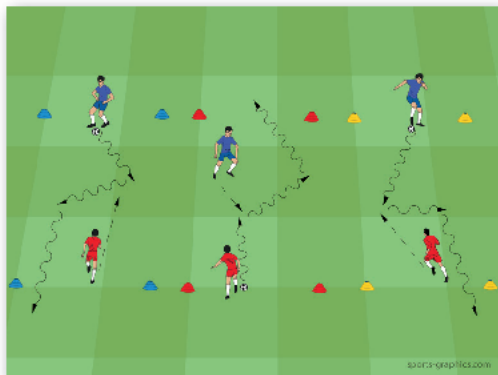
4 Jumbohütchen  
1 Ball

**Organisation**

Mithilfe der Jumbohütchen ein 10x15 Meter großes Feld aufbauen.

**Übungsablauf**

Gespielt wird ein freies 1 gegen 1. Punkte werden durch das Überdribbeln der gegnerischen Grundlinie erzielt. Ist der Ball im aus oder erzielt man einen Punkt, erhält der Gegner den Ball. Die Spielzeit ist auf 1 Minute begrenzt. Der Trainer pfeift das Spiel an und ab.



## Variationen

Bei Punkterzielung sofort  
Spielrichtungswechsel.

1 gegen 1 Turnier mit Auf-/Abstiegsregel.

## Coaching Tipps

Offensiv:  
Tempo, Fintieren.

Defensiv:  
Versetzt stehen, Gegner 1 Seite anbieten,  
Zupacken.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen  
und loslegen!

