

13

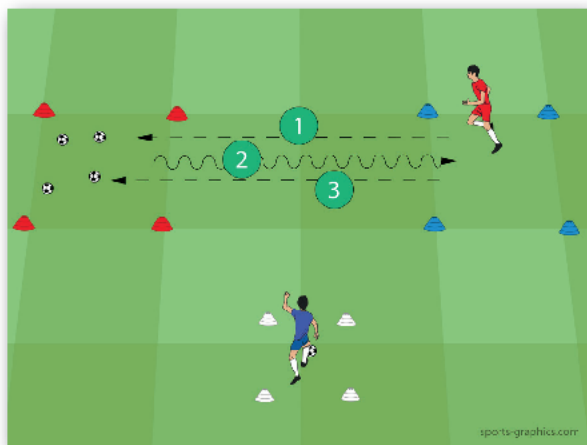
Trainingshilfen

5 Bälle

12 Muldenhauben

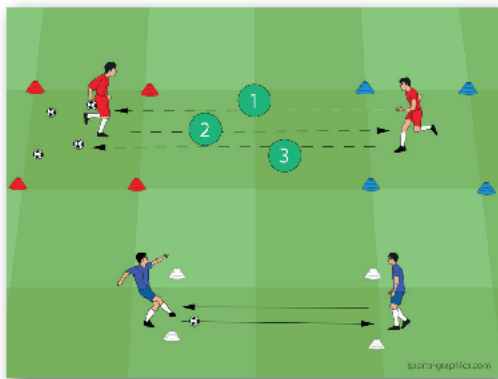
Organisation

2 Quadrate von 5x5 Metern im Abstand von 15 Metern markieren und etwas abseits, ein zusätzliches Feld aufbauen. 4 Bälle in eines der gegenüberliegenden Vierecke legen.

**Übungsablauf**

Spieler 1 befindet sich in dem Quadrat, in dem sich keine Bälle befinden. Spieler 2 befindet sich im abseits stehenden Quadrat. Auf Kommando des Trainers beginnt die Übung und Spieler 1 muss alle Bälle (jeweils einzeln) durch dribbeln von einem in das andere Viereck transportieren. Es zählen nur sauber im Quadrat abgelegte Bälle.

Währenddessen jongliert Spieler 2 so oft wie möglich, bis sein Gegner den letzten Ball im Quadrat abgelegt hat. Anschließend wechseln die Spieler die Aufgaben und Sieger dieser Übung ist derjenige, der mehr jongliert hat.



Variationen

Fuß festlegen.

Art des Transports vorgeben
(bspw. mit der Hand).

Coaching Tipps

Saubere Ballführung.

Jonglieren möglichst nicht über Kniehöhe,
Fußgelenk feststellen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

