

02

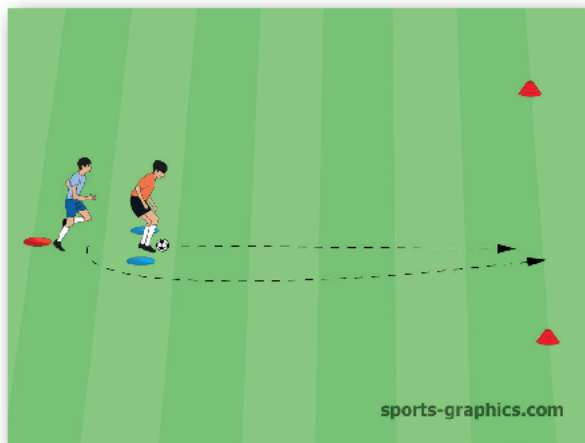
Erwärmung

Trainingshilfen

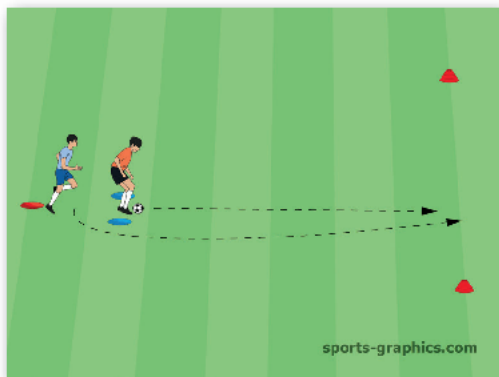
5 Hütchen
Leibchen
ausreichend Bälle

Organisation

Aufbau eines 10m x 10m Vierecks und
Aufstellung gemäß Abbildung.
Einteilen von 2 Teams, die sich durch
Leibchen unterscheiden.

**Übungsablauf**

Es wird ein 1 gegen 1 gespielt. Dabei führt der Spieler mit Ball Ballbeherrschungsübungen durch. Sobald der hintere Spieler an ihm vorbeirennet, lässt er seinen Ball liegen und versucht vor der Hütchenlinie den Spieler abzutippen. Danach Aufgabenwechsel.



Variationen

Ohne Ball durchführen.

Coaching Tipps

Achten Sie darauf, dass der Spieler mit Ball nach vorne schaut und keinen Schulterblick durchführt.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

