

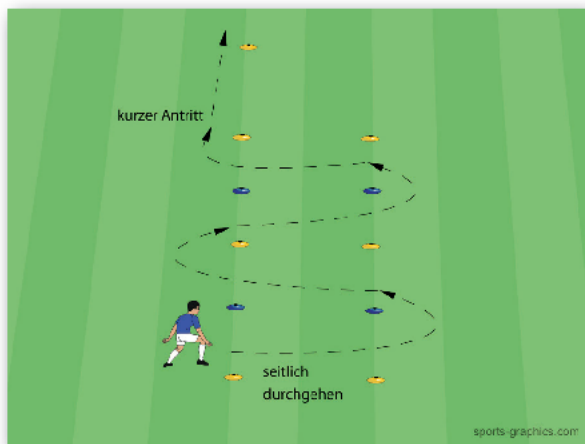
02

Trainingshilfen

11 Markierungshütchen
(je 7 und 4 in einer Farbe)

Organisation

Die Hütchenpaare im Abstand von 1 Meter aufstellen. Das letzte Hütchen ca. 3 Meter hinter dem letzten Hütchenpaar platzieren.

**Übungsablauf**

Die Spieler starten nacheinander am ersten Hütchenpaar und laufen mit schnellen Side-Steps durch diese. Die Übung soll im höchsten Tempo ausgeführt werden. Am letzten Hütchenpaar erfolgt ein explosiver Antritt bis zum Zielpunkt.



Variationen

Die Spieler dribbeln mit einem Fußball – ohne Side-Steps im gleichen Muster durch die Hütchen.

Die gleiche Übung daneben aufbauen und 2 Teams gegeneinander antreten lassen.

Coaching Tipps

Schnelle Bewegungen.

Auf eine saubere Ausführung achten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

