

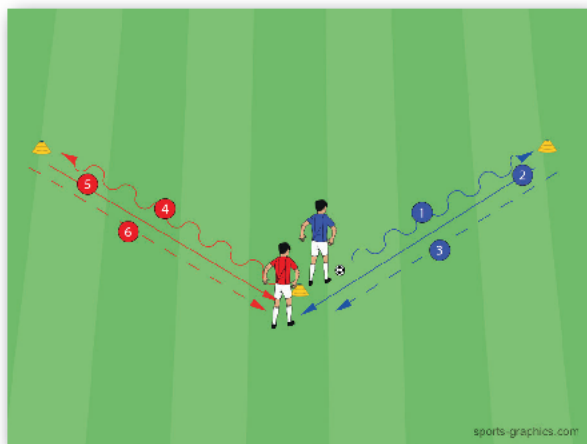
## 06

**Trainingshilfen**

3 Markierungshütchen  
1 Fußball

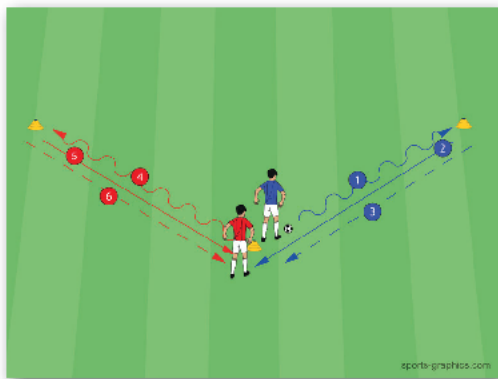
**Organisation**

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.  
Die äußeren Hütchen im Abstand von 5 Metern zum mittleren platzieren.

**Übungsablauf**

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler 1 dribbelt zügig mit dem Ball zum rechten Hütchen. Kurz vorher kappt er mit dem Ball ab, passt auf Spieler 2 und begibt sich wieder zum Starthütchen. Spieler 2 dribbelt mit dem Ball zum linken Hütchen, kappt ebenfalls ab, passt den Ball zu Spieler 1 und begibt sich wieder zum Starthütchen. Spieler 1 startet daraufhin den Ablauf erneut.

Der Durchgang wird von beiden Spielern mehrfach wiederholt.



### Variationen

Den Standort der Hütchen abändern.

Die Hütchen werden umdribbelt.

### Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Tempo hochhalten.

Abkappbewegung fordern.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

