

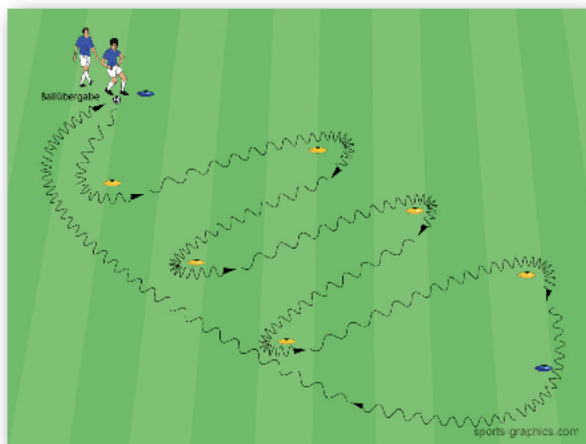
07

Trainingshilfen

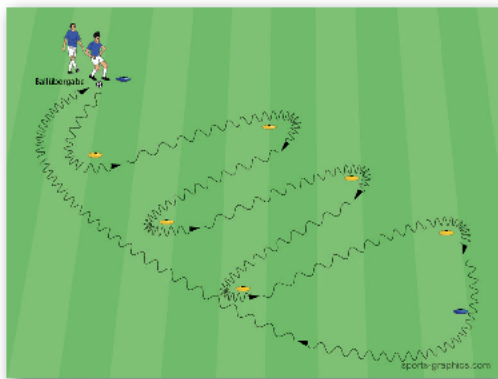
- 8 Markierungshütchen
(je 6 und 2 in einer Farbe)
- 1 Fußball

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den Hütchen beträgt ca. 5 Meter. Die Star- und Zielmarkierung sind 12m auseinander.

**Übungsablauf**

Die Spieler positionieren sich am Starthütchen. Spieler 1 dribbelt möglichst schnell und eng um die Hütchen. Vom letzten Hütchen dribbelt er mit maximaler Geschwindigkeit an dem Aufbau vorbei, zurück zum Starthütchen und übergibt den Ball an Spieler 2. Dieser führt die Übung genauso aus. So entsteht ein Kreislauf.



Variationen

Die Übung nochmal genauso daneben aufbauen. 2 Teams einteilen und einen Wettbewerb durchführen.

Die Übung ohne Ball durchführen.

Coaching Tipps

Beidfüßig dribbeln.

Enge Ballführung und Tempowechsel sind wichtig.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

