

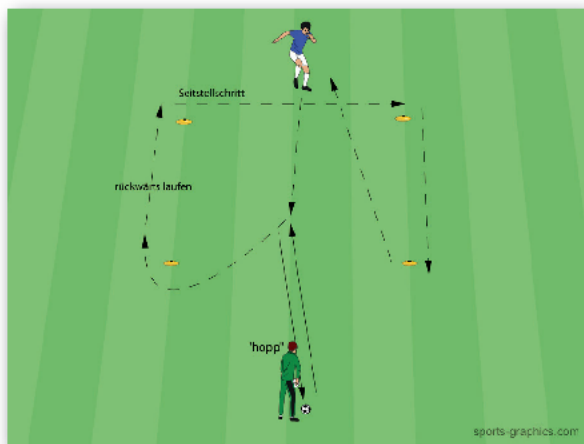
## 09

**Trainingshilfen**

4 Markierungshütchen  
1 Fußball

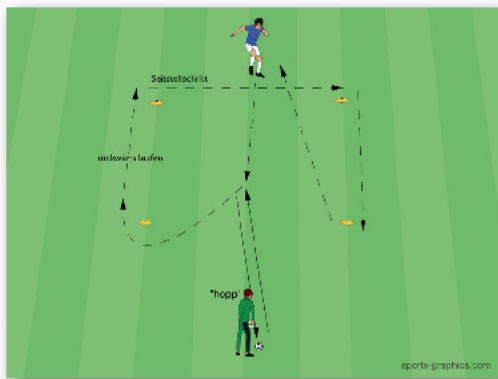
**Organisation**

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.  
Der Abstand der Hütchen beträgt jeweils 5 Meter.

**Übungsablauf**

Spieler 1 positioniert sich entsprechend der Abbildung. Auf ein Signal des Trainers läuft er von hinten in das Feld und spielt einen Doppelpass mit dem Trainer. Danach umläuft er das Feld so schnell wie möglich, ohne dabei die Blickrichtung vom Trainer abzuwenden. Der letzte Sprint führt wieder hinter das Feld und wird frontal durchgeführt.

Dort soll der Spieler sich kurz lockern und danach die Übung wiederholen. Nach einer Minute ist die Übung vorbei.



### Variationen

Die Bewegungsaufgabe um das Feld ändern.

Der Spieler umläuft ein Hütchen und sprintet dann zurück. Anschließend dreht er sich schnell wieder, spielt einen Doppelpass und umläuft ein anderes Hütchen - intensivere Variation.

### Coaching Tipps

Explosive Bewegung nach dem Abspiel und bei Richtungswechseln.

Auf eine saubere, schnelle Ausführung achten.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

