

06

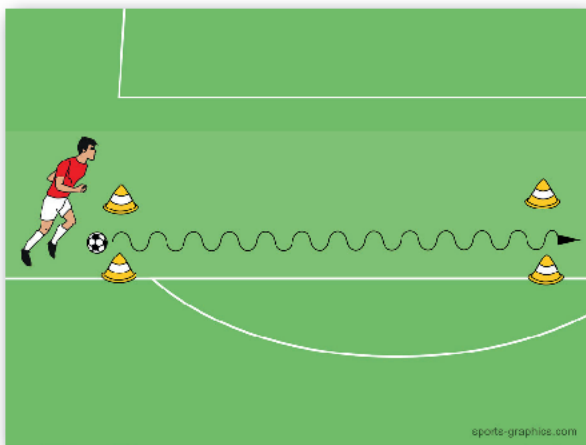
Richtungswechsel
mit Ball

Trainingshilfen

4 Kegel
Fußball
Stoppuhr

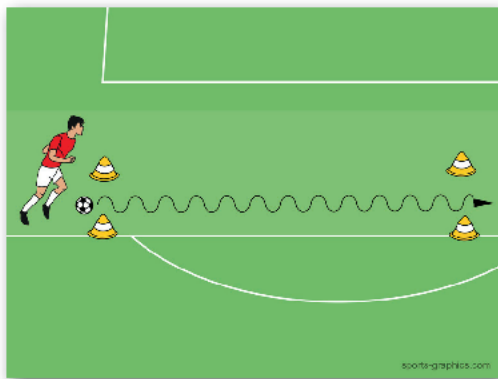
Organisation

Es werden zwei 3 Meter breite Tore aus Kegeln mit einem Abstand von 10 Metern aufgestellt. Der Spieler beginnt mit Ball direkt hinter einem Kegeltor.



Übungsablauf

Der Spieler versucht, innerhalb einer Minute so oft wie möglich die Tore zu überdröhlen. Die Zeitmessung erfolgt sobald der Spieler das erste Mal den Ball berührt.



Variationen

Die Übung kann auch ohne Ball erfolgen. Ebenso kann man den Spieler auf nur ein Dribbelbein beschränken.

Coaching Tipps

Möglichst wenig Ballkontakte provozieren ein besseres Ergebnis.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

