

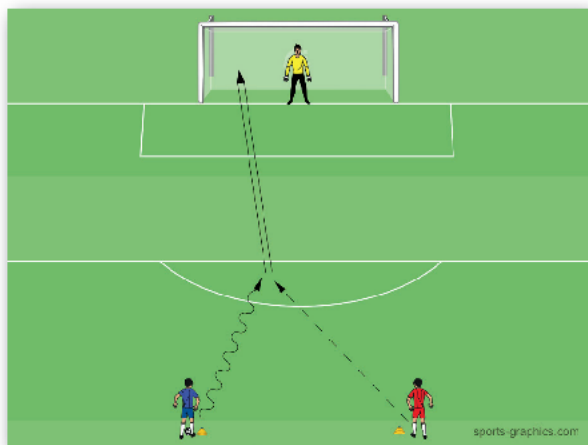
## 03

**Trainingshilfen**

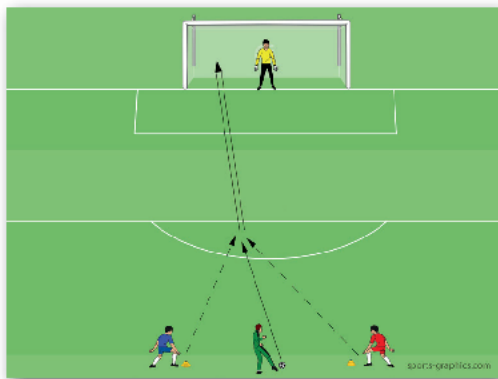
- 2 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Bälle
- 1 Großfeldtor
- 2 Leibchen (verschiedene Farben)

**Organisation**

Die beiden Jumbo Hütchen 5m auseinander und etwa 35m vor dem Tor postieren. Es werden Paare gebildet. Ein Spieler hat davon einen Ball.

**Übungsablauf**

Der Spieler mit dem Ball ist der Auslöser der Übung. Er darf entscheiden, wann er beginnt. Sein Ziel ist es, nach einem Tempodribbling ein Tor zu erzielen. Sein Gegenspieler muss darauf reagieren und versucht den Torschuss zu verhindern. Erobert der Verteidiger den Ball oder kommt der Stürmer zum Abschluss, ist der Durchgang beendet.



## Variationen

Der Ball wird vom Trainer mittig eingespielt.

Erobert der Verteidiger den Ball, dann kann noch ein Punkt erzielt werden, wenn über die Starlinie gedribbelt wird.

## Coaching Tipps

Laufweg des Gegners kreuzen.

Das äußere Bein sollte den Ball führen.

Körper zwischen Ball und Gegner halten.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

