

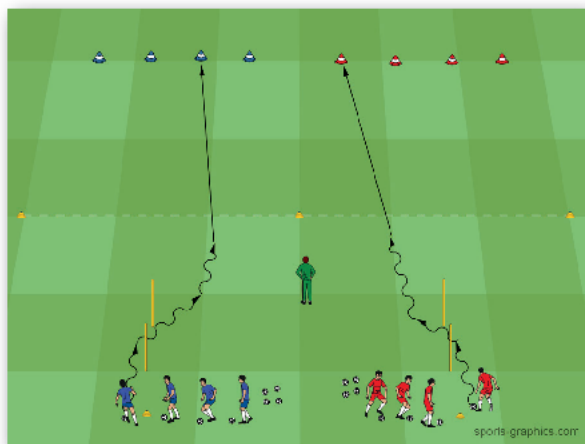
06

Trainingshilfen

- 8 Pylonen (2x4 in einer Farbe)
- 4 Slalomstangen
- 5 Markierungshütchen
- Leibchen in 2 Farben
- 2-3 Fußbälle je Spieler

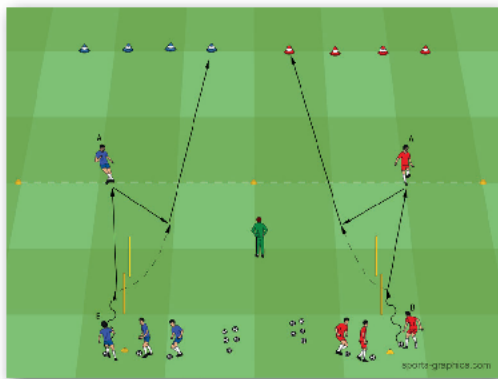
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Zwischen der gestrichelten Linie und den Pylonen sind 10m Abstand. 2 Teams mit 3-5 Spielern einteilen.

**Übungsablauf**

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Auf das Startsignal des Übungsleiters dribbelt der erste Spieler jedes Teams durch die beiden Stangen und spielt vor der gestrichelten Linie auf die Pylonen. Im Anschluss klatscht der Spieler mit dem nächsten Mitspieler in der Reihe ab.

Dieser führt die Übung identisch aus. Der Durchgang ist beendet, sobald ein Team alle Pylonen umgeschossen hat oder jeder Spieler 2-mal an der Reihe war. In diesem Fall gewinnt das Team, welches mehr Pylonen getroffen hat.



Variationen

Spieler B dribbelt an, passt zu A und läuft anschließend durch die Stangen. A lässt den Ball klatschen und B muss direkt spielen. A klatscht mit dem nächsten Spieler ab und B übernimmt die Aufgabe von A.

Es muss mit links/rechts abgeschlossen werden.

Coaching Tipps

Mit der Innenseite und aus der Bewegung abschließen.

Den Ball mit ausreichend Schärfe spielen.

Den Oberkörper über den Ball beugen.

Variation: Mit dem ersten Abspiel einen Tempowechsel durchführen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

