

# 01

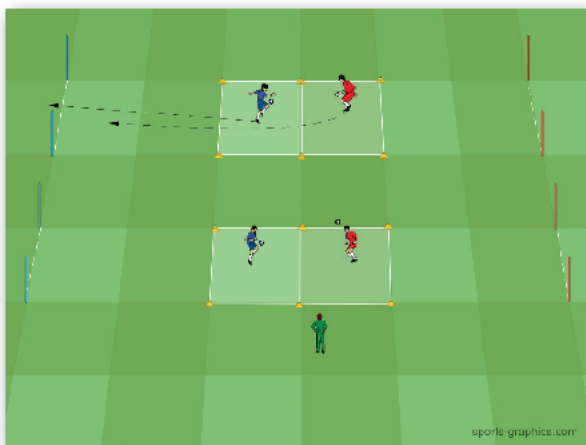
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 12 Markierungshütchen
- 4 Leibchen (je 2 in einer Farbe)
- 8 Slalomstangen (je 4 in einer Farbe)

### Organisation

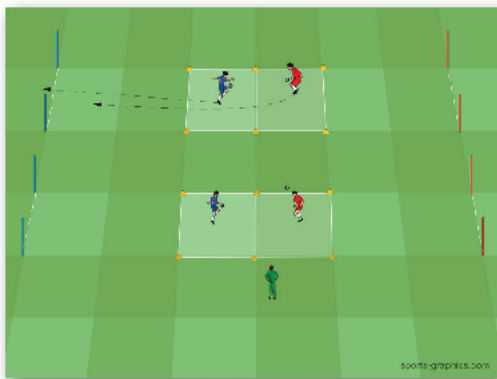
Gemäß der Abbildung 4 Felder mit einer Größe von 6x6m aufbauen. 12m hinter den Feldern je ein Stangentor aufbauen. 2 Teams einteilen – 2 gegen 2.



### Übungsablauf

Die Spieler verteilen sich mit Ball in den Feldern und starten zeitgleich zu jonglieren. Die Spieler zählen ihre Kontakte leise mit. Geht der Ball eines Spielers zu Boden, versucht dieser schnellstmöglich durch das Stangentor in seinem Rücken zu rennen. Der Spieler im Nachbarfeld muss darauf reagieren und den weglaufenden Spieler möglichst vorher abschlagen.

Wird der Spieler vor dem Stangentor gefangen, erhält das Team des Fängers 1 Punkt. Hat ein Spieler den Ball 30-mal jongliert, kann dieser ebenfalls versuchen schnellstmöglich durch das Stangentor zu rennen. Sein gegenüber muss ihn dabei wieder fangen.



### Variationen

Es darf ausschließlich mit dem linken Fuß/  
rechten Fuß/ Kopf jongliert werden.

Nachdem ein Spieler 30-mal jongliert hat,  
versucht dieser mit Ball durch das Stan-  
gentor zu dribbeln. Der Fänger darf seinen  
Ball liegen lassen.

Die beiden Spieler jonglieren einen Ball  
zwischen den beiden Feldern hin und her.  
Die Spieler sind auf 3 Kontakte beschränkt.  
Auf ein Signal des Trainers wird der Spieler,  
welcher den Ball zuletzt berührt hat, zum  
Fänger.

### Coaching Tipps

Gegenspieler im Blick behalten.

Den Gegenspieler durch Täuschungen irritie-  
ren.

Den Fuß nach jedem Kontakt auf den Boden  
absetzen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen  
und loslegen!

