

02

Erwärmung

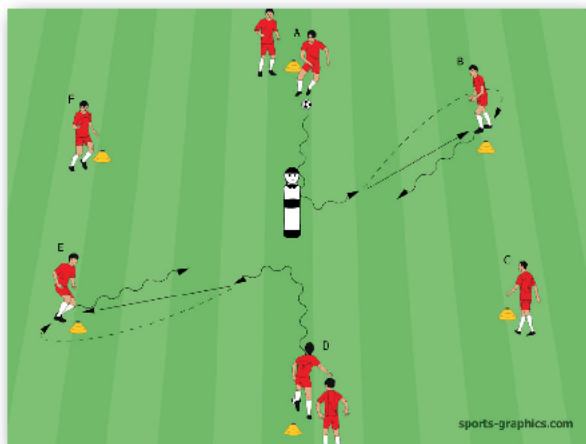
Trainingshilfen

1 Dummy

6 Markierungshütchen

Organisation

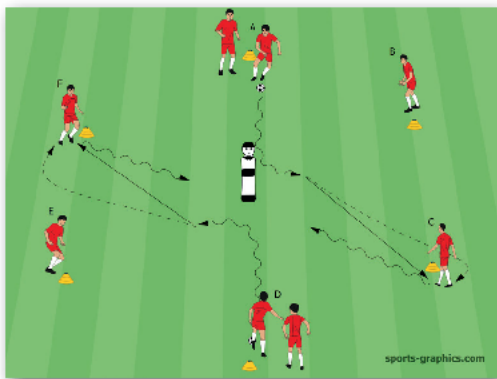
Abstand zwischen den Markierungshütchen und dem Dummy beträgt 12m. Die Markierungshütchen B, C, E und F einfach besetzen. Die Markierungshütchen A und D doppelt besetzen.



Übungsablauf

Die Spieler A und D haben je einen Ball am Fuß. Die Spieler A und D dribbeln auf den Dummy zu, machen eine Finte und kappen dann nach links ab. Direkt danach passen Spieler A und D im Uhrzeigersinn weiter auf Spieler B bzw. E. Die Spieler A und B übernehmen die Startposition von B und E, während die Spieler B und E die Übung ausführen und im Uhrzeigersinn weiter auf C und F spielen.

Auf diese Weise wird die Übung ohne Unterbrechung weiter im Uhrzeigersinn ausgeführt. Geben Sie dabei verschiedene Finten, wie beispielsweise den Übersteiger, die Schere oder die Ausfallschrittfinte vor.



Variationen

Übung gegen den Uhrzeigersinn durchführen.

Lassen Sie immer einen Spieler überspielen, so dass Spieler A auf C, C auf E und E wieder auf A passt. Beim 2. Ball spielt Spieler D auf F, F auf B und B wieder auf D. Dabei gehen die Spieler ebenfalls immer ihrem Passweg nach.

Coaching Tipps

Dummy mit Tempo andribbeln, so als wäre das Ziel, diesen zu überwinden.

Darüber hinaus sollte bei der Finte der Oberkörper deutlich nach vorne und auf die angetäuschte Seite gelehnt werden.

Finte zum richtigen Zeitpunkt ansetzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

