

04

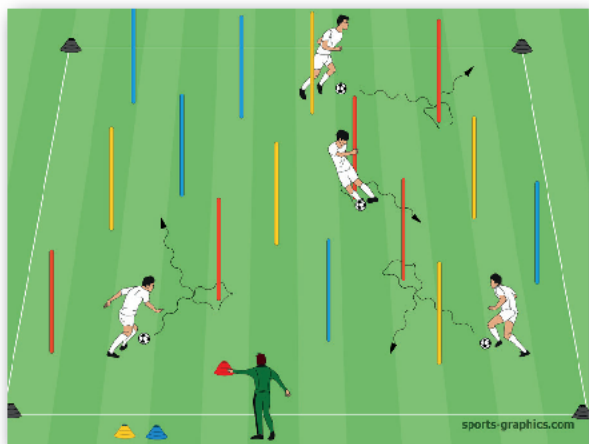
Erwärmung

Trainingshilfen

- 7 Markierungshütchen
(4 in einer Farbe und 3 in jeweils unterschiedlichen Farben)
- 15 Stangen
(je 5 in einer Farbe passend zu den 3 unterschiedlichen Hütchen)

Organisation

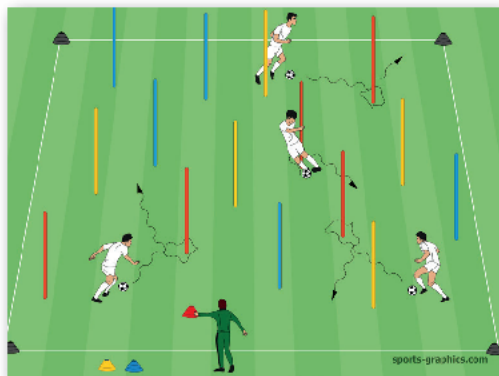
- Ein Feld mit 15x15m aufbauen.
- Stangen gleichmäßig im Feld verteilen.



Übungsablauf

4 Spieler führen je einen Ball innerhalb des Feldes. Dabei gibt der Übungsleiter immer wieder Arten der Ballführung vor. Beispielsweise den Ball zwischen den Beinen pendeln lassen, nur mit links oder rechts führen, mit der Sohle zurückziehen oder nach vorne führen oder wechselweise mit der Außen- und Innenseite führen.

Der Übungsleiter hebt immer wieder eine der drei farbigen Markierungshütchen mit der linken oder rechten Hand. Sobald dies geschieht, müssen die Spieler eine Stange mit der entsprechenden Farbe umdribbeln.



Variationen

Wird das Markierungshütchen mit der linken/rechten Hand gehoben, müssen die Spieler die Stange im/ gegen den Uhrzeigersinn umdribbeln.

Das Umdribbeln der Stangen nach einer kurzen Eingewöhnungszeit als Wettkampf durchführen. Der Spieler, welcher die entsprechende Stange am schnellsten umdribbelt hat, gewinnt. (Ohne Stangenberührung!)

Coaching Tipps

Legen Sie Wert auf eine enge Ballführung.

Den Blick immer wieder vom Ball lösen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

