

07

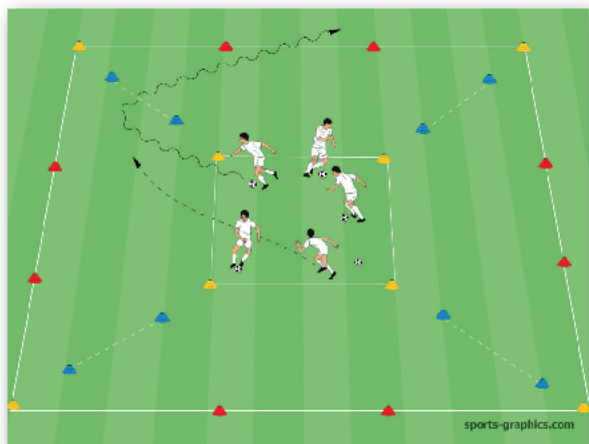
Erwärmung

Trainingshilfen

24 Markierungshütchen
(je 8 in einer Farbe)

Organisation

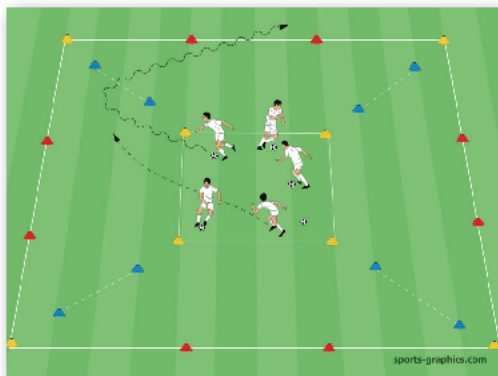
Übung entsprechend der Abbildung aufbauen. Das äußere und das innere Feld sind 25x25m und 10x10m groß. 5 Spieler von 1 bis 5 durchnummerieren.



Übungsablauf

Die 5 Spieler führen je einen Ball innerhalb des inneren Feldes. Dabei gibt der Übungsleiter immer wieder Finten vor, welche regelmäßig von den Spielern durchgeführt werden. Beispielsweise Schere mit anschließendem Abkappen, Passfinte, Ausallschritt oder Innen-Außen-Abkappen. Nach einigen Minuten ruft der Übungsleiter immer wieder 2 Nummern. Der Spieler mit der ersten Nummer versucht zuerst durch

2 blaue, dann durch 2 rote Markierungshütchen zu dribbeln. Der Spieler mit der zweiten Nummer lässt seinen Ball liegen und versucht, dem anderen Spieler den Ball abzunehmen. Sobald der erste Spieler den Ball durch die roten Markierungshütchen gedribbelt oder den Ball verloren hat, ist die Aktion beendet. Die beiden Spieler gehen zurück mit Ball ins innenliegende Feld und führen wieder den Ball.



Variationen

Beide Spieler lassen die Bälle liegen. Der zweite Spieler versucht, den ersten mit der Hand zu fangen, bevor er die roten Markierungshütchen passiert.

Beide Spieler dribbeln durch 2 blaue und 2 rote Markierungshütchen. Ziel ist es, schneller zu sein als der andere Spieler.

Coaching Tipps

Finten beidbeinig durchführen. Wert auf eine enge Ballführung legen. Vor dem Durchlaufen der blauen Markierungshütchen sollte sich der Spieler nochmals orientieren, von welcher Seite sein Gegenspieler kommt.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

