

09

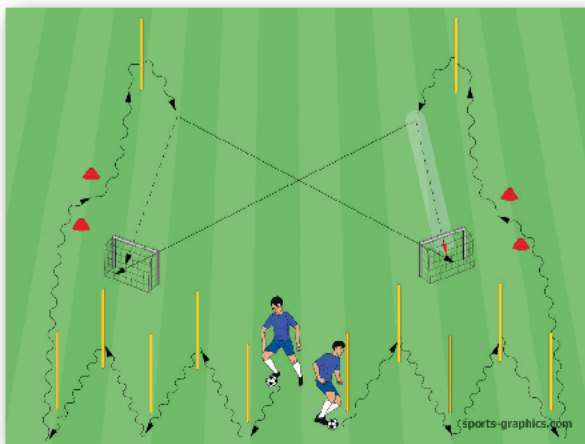
Erwärmung

Trainingshilfen

- 12 Stangen
- 2 Minitore
- 4 Markierungshütchen

Organisation

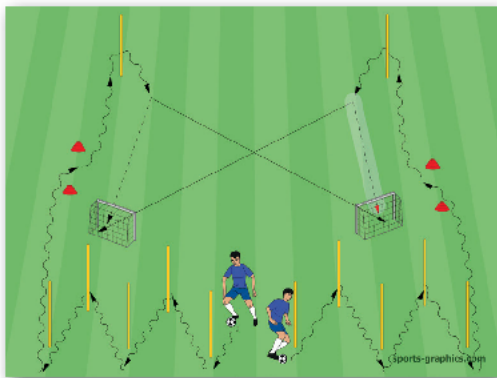
Der Abstand vom Parcours bis zu den 2 einzelnen Stangen beträgt ca. 25m. Der Parcours aus den Stangen sollte jeweils 15m lang sein.



Übungsablauf

2 Spieler platzieren sich zu Beginn der Übung gemäß der Abbildung. Auf Startkommando des Übungsleiters dribbeln die Spieler im Zick-Zack durch die jeweils ersten 5 Stangen. Im Anschluss dribbeln sie in Richtung der oberen Stange und führen den Ball dabei durch die beiden Markierungshütchen. Sobald die Spieler an der oberen Stange vorbei sind, passen sie in die diagonal gegenüberliegenden Minitore.

Führen Sie die Übung nach 3-4 Durchgängen als Wettrennen durch. Dabei haben beide Spieler die Möglichkeit, den Pass des Gegenspielers auf das Minitor abzufangen.



Variationen

Verkleinern Sie den Abstand zwischen den beiden Markierungshütchen.

Coaching Tipps

Legen Sie Wert darauf, dass die Spieler die Markierungshütchen möglichst steil durchlaufen, um wenig Tempo zu verlieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

