

10

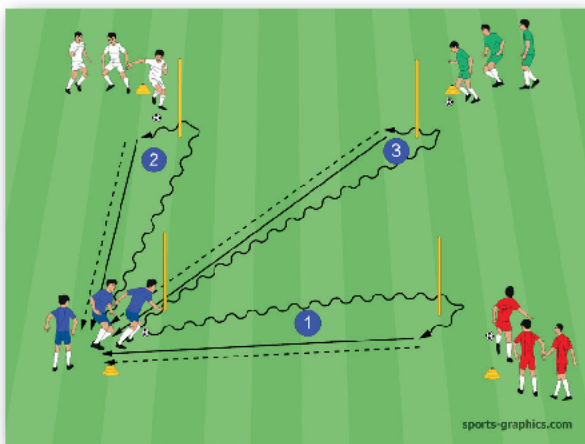
Erwärmung

Trainingshilfen

- 4 Stangen
- 4 Markierungshütchen
- 12 Leibchen (Je 3 in einer Farbe)

Organisation

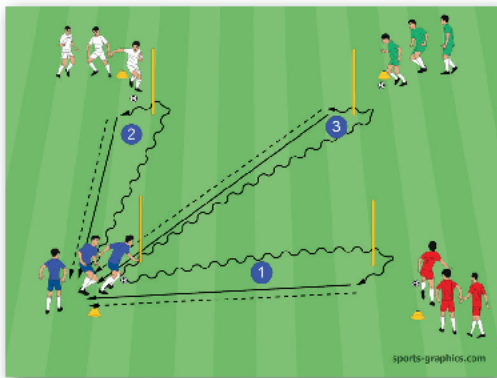
Den Abstand zwischen den Markierungshütchen auf 25m festlegen. 4 Teams mit je 3 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Alle Teams positionieren sich entsprechend der Abbildung an je einem Markierungshütchen in einer Reihe. Die vordersten Spieler mit Ball am Fuß. Auf Startsignal des Übungsleiters dribbeln die vordersten Spieler um die Stangen, welche sich rechts von ihren Startpunkten befinden. Danach passen die Spieler zu den 2. Spielern in der Reihe. Diese umdribbeln jeweils die Stangen links von ihren Startpunkten und pas-

sen zu den 3. Spielern, die die diagonal gegenüberliegenden Stangen umdribbeln. Im Anschluss passen Sie wieder zu den 1. Spielern und der Durchgang ist beendet. Immer wenn der Ball abgespielt wurde, gehen die Spieler wieder zu ihrem Startpunkt. Lassen die Teams zwischen den Durchgängen die Startreihenfolgen wechseln und führen Sie die Übung nach einigen Minuten als Wettrennen durch.



Variationen

Sagen Sie mit dem Startkommando 3 Dribbelwege an. Beispielweise „links, diagonal, links“. Dementsprechend müssen die 3 Spieler die jeweiligen Stangen in dieser Reihenfolge umdribbeln.

Coaching Tipps

Bei den diagonalen Dribbelwegen den Blick Saubere Ballführung, damit der Ball nicht zu weit an der Stange vorbei gelegt wird. Spielern zu kollidieren.

Hohes Dribbeltempo.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

