

# 14

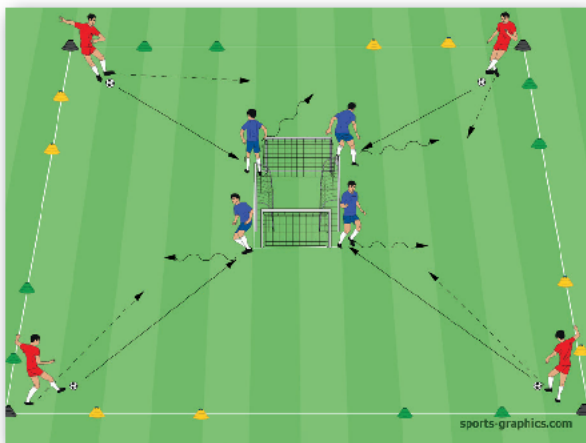
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 20 Markierungshütchen  
(2x je 8 und 1x 4 in einer Farbe)
- 4 Mini-Tore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)

### Organisation

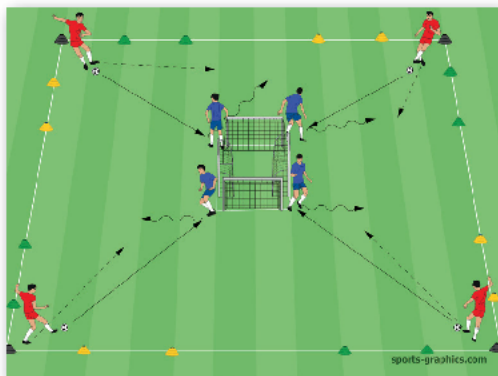
- Ein Spielfeld mit 25x25m aufbauen.
- Die 4 Minitorre entsprechend der Abbildung platzieren.
- 8 Dribbeltore mit den gelben und grünen Markierungshütchen bilden.
- 2 Teams mit je 4 Spielern einteilen.



### Übungsablauf

Die Spieler platzieren sich entsprechend der Abbildung. Die Übung startet damit, dass je 1 Spieler von Team Rot zu je 1 Spieler von Team Blau passen. Dadurch starten vier 1-gegen-1- Situationen, wobei kein Spieler in einen anderen Zweikampf eingreifen darf. Die Spieler von Team Blau versuchen dabei, durch 1 der 8 Dribbeltore zu dribbeln.

Erobert ein Spieler von Team Rot den Ball, kann er ein Treffer auf einem der Mini-Tore erzielen. Für einen Treffer auf ein Mini-Tore bzw. ein erfolgreiches Überdribbeln eines Dribbeltors erhält das jeweilige Team 1 Punkt. Sind alle 1-gegen-1- Situationen beendet, tauschen die Teams die Aufgaben und die Übung wird wiederholt.



### Variationen

Der Übungsleiter sagt entweder „Grün“ oder „Gelb“ an. Nur die Dribbeltore der angesagten Farben dürfen überdribbelt werden.

Gelingt es einem Spieler ein Markierungshütchen eines Dribbeltores mit der Hand zu berühren und im Anschluss 1 Treffer auf ein Minitor zu erzielen, erhält sein Team 2 Punkte

### Coaching Tipps

Achten Sie auf eine enge Ballführung und den geschickten Einsatz von Finten, Körpertäuschungen und Richtungs- /Tempowechseln.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

