

## 06

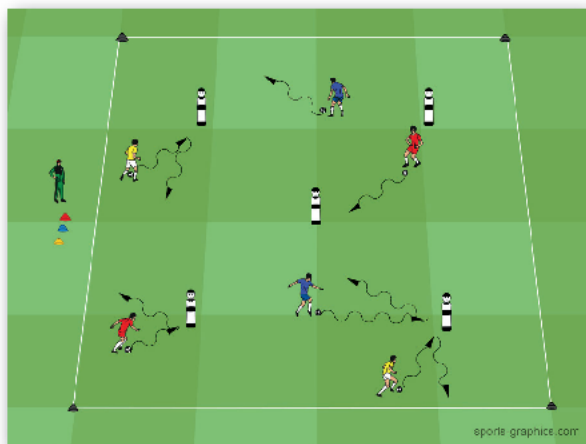
## Erwärmung

### Trainingshilfen

- 5 Dummies
- 7 Markierungshütchen  
(3x1 und 1x4 in einer Farbe)

### Organisation

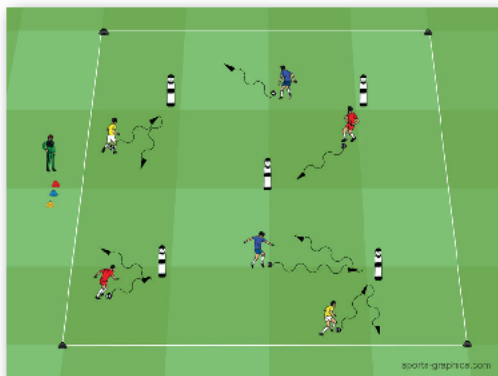
Ein Spielfeld mit 18x18m aufbauen. Die Dummies gemäß der Abbildung positionieren. 3 Teams mit je 2 Spielern einteilen.



### Übungsablauf

Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß und führt diesen frei innerhalb des markierten Feldes. Dabei haben die Spieler die Aufgaben, immer wieder Dummies anzudribbeln und diese mit vorgegebenen Finten zu umspielen bzw. vor diesen abzukappen. Die Dummies können beispielsweise mit einem Übersteiger / einer Schussfinte / einer Schere / einem Ausfallschritt umspielt werden.

Nach einiger Zeit ruft der Übungsleiter eine Teamfarbe. Die Spieler des entsprechenden Teams lassen ihre Bälle liegen und versuchen, schnellstmöglich die Bälle der anderen Spieler ins Aus zu spielen. Nach 45 Sekunden oder wenn alle Bälle im Aus sind, beginnt die Übung von vorne.



## Variationen

Der Übungsleiter hebt eines der 3 farbigen Hütchen hoch. Die Spieler mit der entsprechenden Leibchenfarbe versuchen, die Bälle der anderen Spieler ins Aus zu spielen.

## Coaching Tipps

Finten rechtzeitig ansetzen.

Übersteiger/Schere/Ausfallschritt:  
Körperschwerpunkt ausreichend verlagern.

Schussfinte: Stoßbein richtig ausholen.

Nach der Finte einen Tempo- und Richtungswechsel durchführen.

Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen.

Mit Finten, Tempo- und Richtungswechseln von den Gegenspielern lösen.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

