

## 02

**Trainingshilfen**

- 1 Ball
- 12 Hütchen in verschiedenen Farben
- 4 Pylonen

**Organisation**

Die Pylonen bilden ein Feld, in dem alle Hütchen verteilt. Die Hütchen sollten gut in dem Feld, mit ausreichend Abstand verteilt sein. Hütchen der gleichen Farbe sollen nicht nebeneinander liegen.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet in dem Feld. Er hat den Ball am Fuß und dribbelt durch das Feld, ohne jedoch ein Hütchen zu berühren. Der Trainer sagt eine Farbe an. Sobald das geschieht sucht sich der Spieler im Feld das nächste Hütchen in der genannten Farbe. Er dribbelt im Tempo auf das Hütchen zu und einmal darum herum. Danach geht er wieder ins freie Dribbling, bis das nächste Kommando des Trainers kommt.



### Variationen

Kommandos vom Trainer,  
statt Farben Ziffern.

### Coaching Tips

Enge Ballführung.

### Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken  
und loslegen!

