

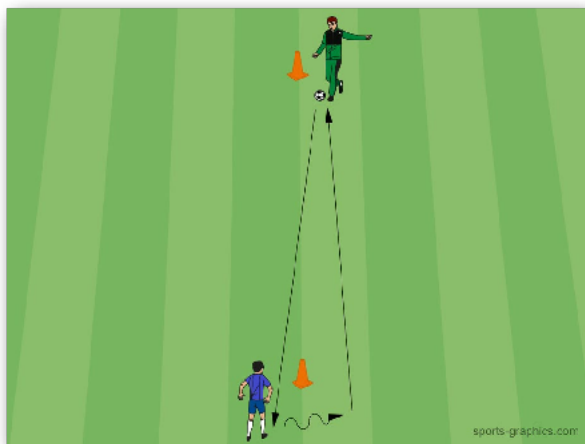
03

Trainingshilfen

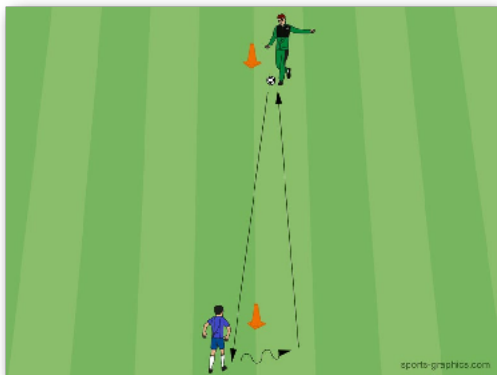
- 1-2 Bälle
- 2 Pylonen
- 1 T-PRO Heads Up Dribbelbrille

Organisation

Die beiden Pylonen stehen sich gegenüber. Der Trainer steht vor der Pylone und ein Spieler 1,5m hinter der 2. Pylone, sodass eine Ballmitnahme zur Seite erfolgen kann.

**Übungsablauf**

Der Trainer hat den Ball und spielt den Spieler an. Der Ball wird links an der Pylone vorbei gespielt und zur rechten Seite der Pylone direkt in die Bewegung mitgenommen. Danach erfolgt ein Pass zurück zu dem Trainer. So kreist der Ball immer zwischen dem Trainer und Spieler hin und her. Nach einiger Übungszeit wird der Ball zu der anderen Seite, nach links, mitgenommen.



Variationen

Pass mit Außenriss.

Mitnahme mit Außenriss.

Coaching Tipps

Ballmitnahme.

Passgenauigkeit.

Passschärfe.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken
und loslegen!

