

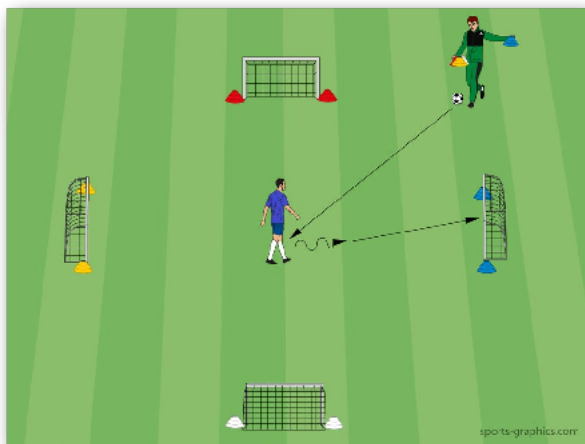
## 10

**Trainingshilfen**

- 4 Bälle
- 4 Minitore
- 12 Hütchen (Je 3 in einer Farbe)
- 1 T-PRO Heads Up Dribbelbrille

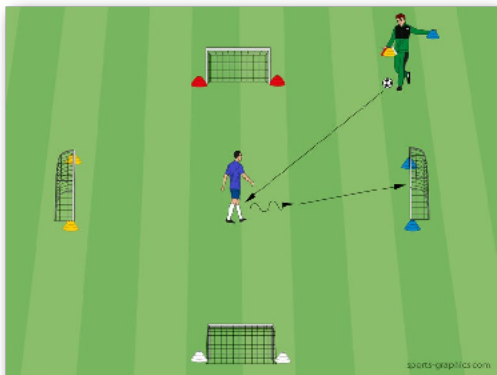
**Organisation**

- 2 Hütchen stehen jeweils rechts und links neben einem Minitor. Das 3. Hütchen hat der Trainer in der Hand. Der Trainer an einer Ecke mit den Bällen am Fuß.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht in der Mitte des Feldes mit der Dribbelbrille auf. Er bekommt vom Trainer einen Ball zugespielt. Gleichzeitig muss er darauf achten, welche Farbe der Trainer in die Luft hält. Er orientiert sich, wo das Minitor mit der angezeigten Farbe steht, nimmt den Ball an und spielt anschließend den Ball in das vorgegebene Minitor. Dabei werden optimaler Weise 2 Kontakte verwendet.

Danach folgt der nächste Ball mit der nächsten Farbe.



### Variationen

Statt einem visuellen ein akustisches Signal für den Spieler.

### Coaching Tipps

Ballmitnahme.

Orientierung.

2 Kontakte.

Die Hütchen müssen rechtzeitig und deutlich durch den Trainer gezeigt werden.

### Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

