

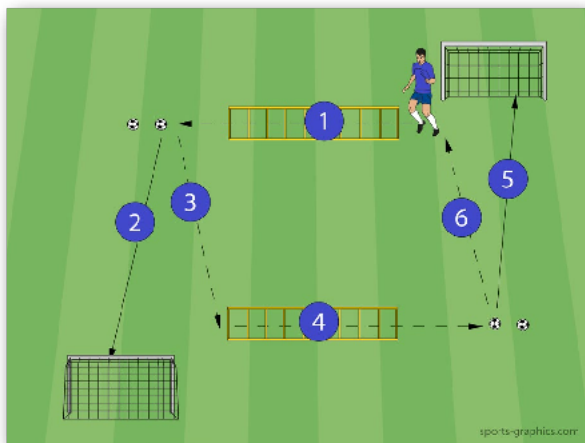
12

Trainingshilfen

- 4 Bälle
- 2 Minitore
- 2 Koordinationsleitern
- 1 T-PRO Heads Up Dribbelbrille

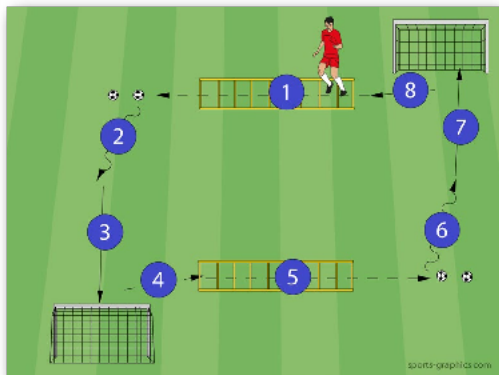
Organisation

Die Minitore stehen versetzt gegenüber. Auf jeder Seite liegen 2 Bälle auf Höhe des gegenüberstehendes Minitores. Alles ist so aufgebaut, dass der Spieler die Übung in einem Kreislauf absolvieren kann.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet, mit der Dribbelbrille auf, an der ersten Koordinationsleiter und geht durch diese mit seitlichen Kniehebelauf durch. Dabei werden die Beine nicht gekreuzt, sondern sind immer parallel. Er schaut dabei nach innen. Danach läuft er zu den Bällen und spielt einen davon in das Minitor.

Nach dem Pass läuft er locker auf die andere Seite, geht wieder nach innen schauend im seitlichen Kniehebelauf durch die Koordinationsleiter und passt einen Ball in das Minitor. Er kreist immer wieder zwischen den beiden Minitoren hin und her, bis alle Bälle in den Toren sind.



Variationen

Nach der Übung in der Koordinationsleiter nimmt sich der Spieler einen Ball, dribbelt kurz an und passt in das Minitor.

Coaching Tipps

Saubere Ausführung der Übung.

Passgenauigkeit.

Passschärfe.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

