

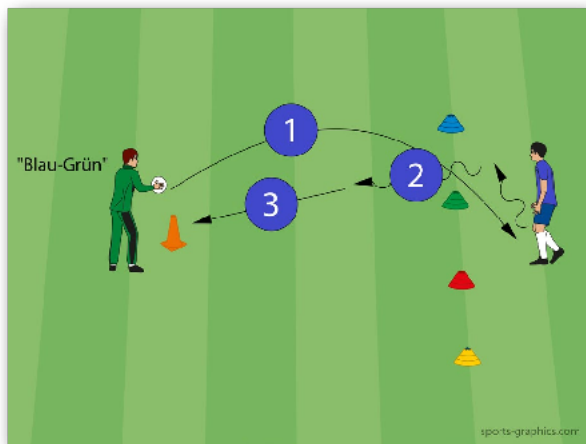
14

Trainingshilfen

- 1 Ball
- 4 Hütchen in verschiedenen Farben.
- 1 Pylone

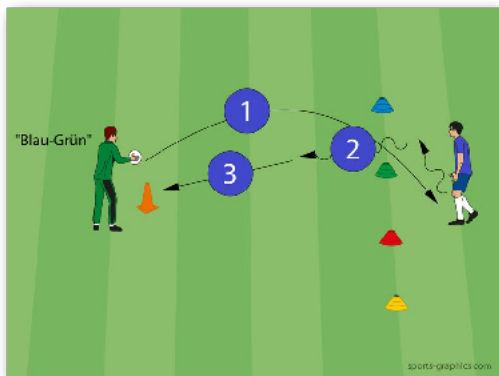
Organisation

Die Hütchen sind in einer Reihe aufgebaut. Der Trainer steht mit dem Ball an der Pylone, auf der einen Seite der Hütchenreihe. Auf der anderen Seite steht der Spieler, er trägt die Dribbelbrille.

**Übungsablauf**

Der Trainer hat den Ball in der Hand und wirft ihn im Bogen zu dem Spieler zu. Dazu sagt er eine Kombination von zwei Farben an. Diese Farben bilden in Form von den Hütchen ein Tor. Der Spieler nimmt den Ball an und dribbelt anschließend durch das angesagte Hütchentor.

Danach wird der Ball zurück zum Trainer gespielt und die Ausgangsposition eingenommen. Es beginnt eine neue Runde mit anderer Farbkombination.



Variationen

Ball in der Luft halten und durch die Hütchentore jonglieren.

Zuspisielart ändern (englischer Pass).

Coaching Tips

Ball An- und Mitnahme.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

