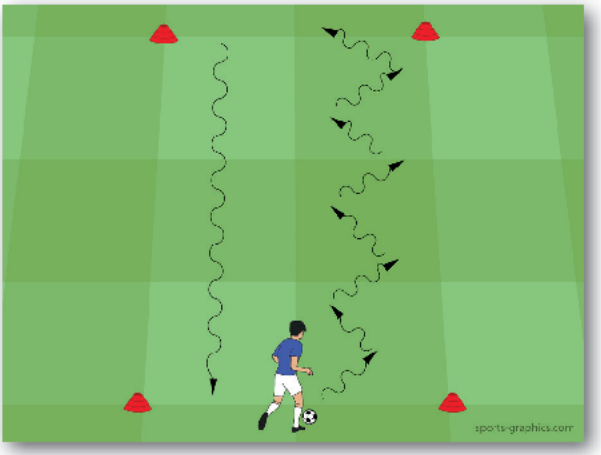
03

Trainingshilfen

1-2 Bälle
4 Hütchen

Organisation

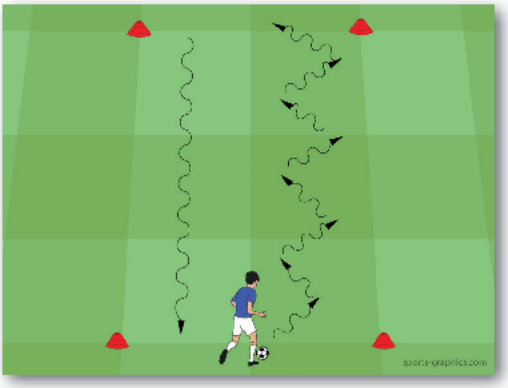
Ein Rechteck mit 4 Hütchen aufbauen. Die Hütchen stehen in einem Abstand von 10 Meter in der Länge und 4 Meter Breite voneinander weg. Der Spieler hat einen Ball.



Übungsablauf

Der Spieler dribbelt von der einen Seite auf die andere, mit verschieden Technikübungen, wie zum Beispiel Ein- und Auskappen. Auf dem Weg von 10 Metern sollte der Spieler so oft wie möglich die Übung technisch sauber durchführen. Wenn er die andere Seite erreicht hat, dreht er um und dribbelt locker aber ohne spezielle Übung auf die andere Seite zurück.

Anschließend wird die gleiche Technikübung nur mit dem anderen Fuß durchgeführt. Nach jeweils 6 Bahnen ändert sich die Technikform.



Variationen

Die Übung mit passiven und später aktiven Gegenspieler durchführen.

Coaching Tipps

Übung technisch möglichst sauber ausführen und mit dem gesamten Körper arbeiten.

Enge Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!