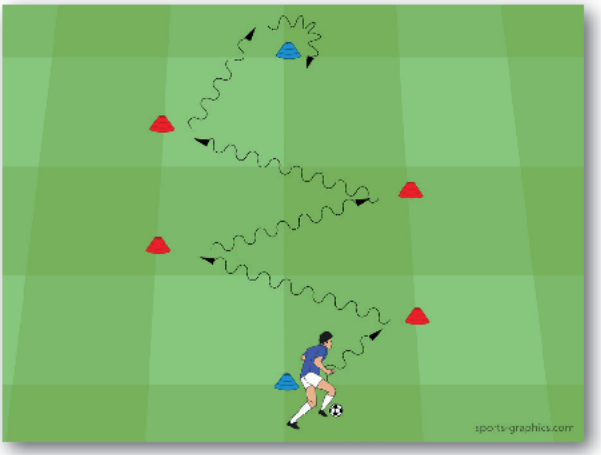
04

Trainingshilfen

1-2 Bälle
6 Hütchen

Organisation

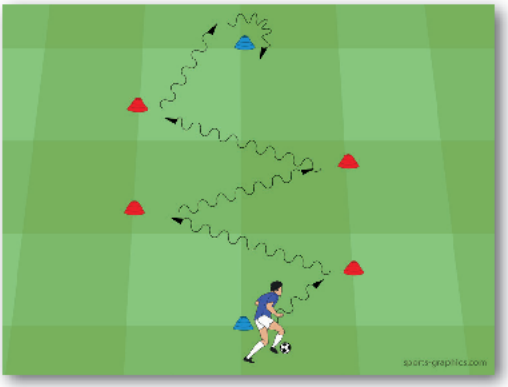
1 Start- und 1 Endhütchen aufbauen (10 Meter Abstand). Dazwischen ist ein leicht versetztes Viereck aufgebaut mit den Maßen 5 mal 3 Meter.



Übungsablauf

Der Spieler startet und dribbelt auf das nächstgelegene Hütchen zu. In etwa 1 Meter vor dem Hütchen wird dann eine Grundtechnik ausgeführt (z.B. Rückziehfinte oder Ein- und Auskappen). Die Übung wird so ausgeführt, dass der Spieler danach auf das etwas versetzte Hütchen auf der anderen Seite zu läuft. Hier wird wieder die Grundtechnik ausgeführt, diesmal mit dem anderen Bein.

Dieser Ablauf wird bis zum letzten Hütchen durchgeführt. Dort angekommen wird sich gedreht und der Übungsablauf wiederholt sich solange, bis die Ausgangsposition erreicht ist.



Variationen

Grundtechniken variieren.

Finten einbauen.

Coaching Tipps

Saubere Ausführungen der Grundtechniken.

Schneller Richtungswechsel.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!