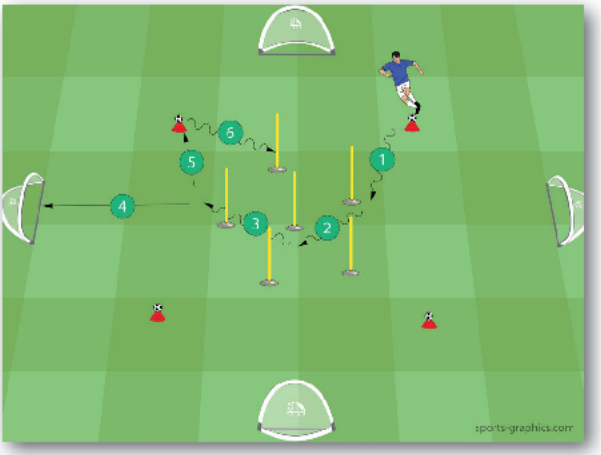
13

Trainingshilfen

4 Bälle
4 Jumbo-Hütchen
4 Minitore
6 Stangen mit Kombi-Fuß

Organisation

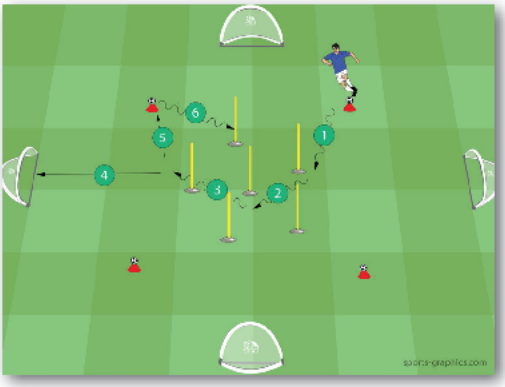
Die Hütchen sind in einem Quadrat (10x10 Meter) aufgebaut. Auf jedem Hütchen liegt ein Ball. In der Mitte des Quadrates stehen 6 Stangen. Die Minitore stehen jeweils 8 Meter entfernt.



Übungsablauf

Der Spieler läuft anfangs ohne Ball durch das Feld. Auf Kommando läuft er zu dem nächstgelegenen Ball, der auf einem Jumbo-Hütchen liegt, nimmt diesen vom Hütchen und dribbelt mit dem Ball am Fuß durch den Stangenwald in der Mitte des Feldes. Am Ende verlässt er auf der anderen Seite den Stangenwald und spielt ein Pass in das entsprechende Minitor.

Anschließend rennt er zum nächsten Ball, dribbelt erneut durch den Stangenwald und schließt auf ein Minitor ab, auf welches noch nicht gepasst wurde. Es werden nacheinander alle 4 Bälle angelaufen und in verschieden Minitore gepasst. Zwischendurch erfolgt immer ein Dribbling durch den Stangenwald.



Variationen

Die Tore bekommen Nummern. Der Spieler muss auf die gerufene Nummer reagieren und in das richtige Tor spielen.

Coaching Tipps

Passschärfe.

Sauberes Dribbling.

Passgenauigkeit.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!