



Was du benötigst ?

- Hütchen und Bälle
- 2 Gruppen

Ablauf der Übung:

- der erste Spieler jeder Gruppe hat einen Ball
- auf Kommando/Zeichen des Trainers startet die Übung
- der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt bis zum ersten Hütchen, stoppt dort den Ball mit der Sohle und läuft dann ohne Ball um das letzte Hütchen herum bis zum Starthütchen wo er dann mit dem zweiten Spieler abklatscht
- der zweite Spieler startet zunächst ohne Ball, sprintet zum ersten Hütchen, nimmt dort den Ball sauber mit, dribbelt zum zweiten Hütchen und stoppt dort wieder den Ball mit der Sohle und umläuft das letzte Hütchen ohne Ball herum bis zum Starthütchen wo er dann mit dem dritten Spieler abklatscht
- Welche Gruppe ist zuerst fertig ?

Variation

- Ball in der Hand und dann immer auf das jeweilige Hütchen legen
- linker Fuß/rechter Fuß
- verschiedene Dribbeltechniken (zwischen den Beinen pendeln, mit der Sohle antippen,...)
- rückwärts laufen, Krebsgang,...

Tipps:

- auf saubere Ballmitnahme achten
- der Ball muss am jeweiligen Hütchen gestoppt werden und darf nicht wegrollen

Schulung des beidfüßigen Dribblings, das Stoppen des Balles mit der Sohle und die Ballmitnahme.