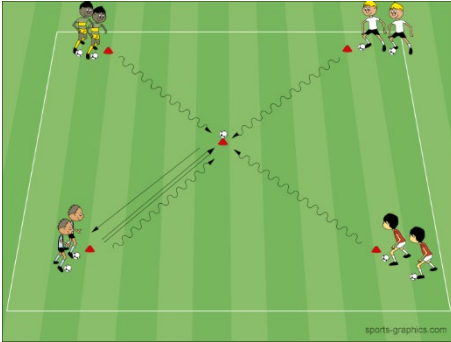









ELEMENTARÜBUNGEN + WETTKAMPF



Organisation:


-  *Feldgröße* **15 x 15 Meter**
-  *Material* **5 Hütchen**
-  *Anzahl Spieler* **8**
-  *Dauer* **10 - 15 Minuten**

 *Altersgrupp(en)*

**U9 und U10
U11 und U12**

 *Basistechnik(en)*

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**

 *Trainingsform*

Übungsform

Ablauf:

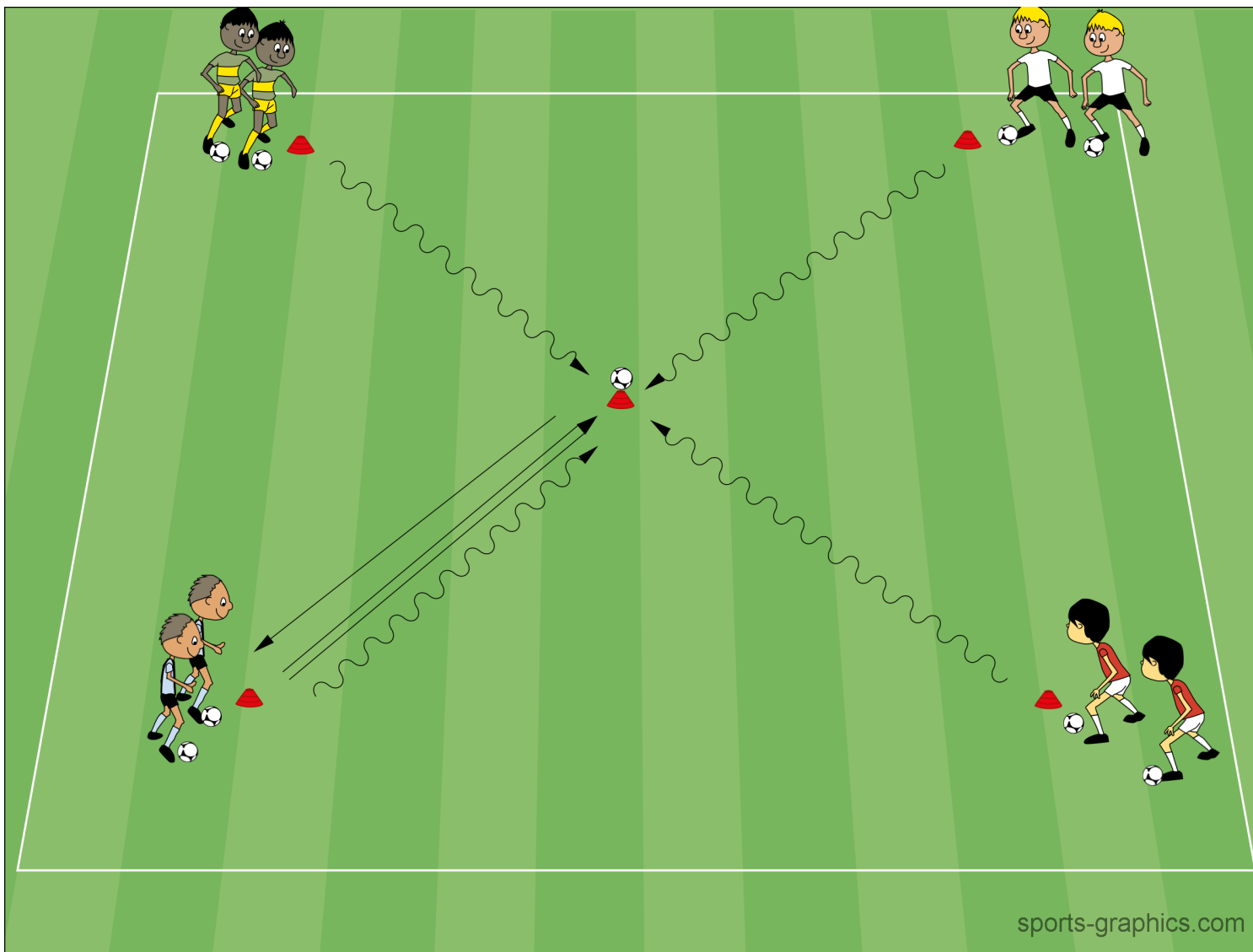
Die ersten 4 Spieler starten gleichzeitig mit dem Ball und dribbeln Richtung Mitte zum Hütchen. Kurz vor dem Hütchen machen beide Spieler eine Wende mit einer Finte (Kappen Innen, Außen, z.B.). Wenn die Spieler zurück sind, starten die anderen vier Spieler und wiederholen dasselbe.

Varianten:

- Bei der Wende wird ein Pass gespielt.
- Beide Spieler dribbeln bis zur Mitte und führen eine Finte aus (Bsp: Sohle drehen) und dribbeln mit dem Ball nach rechts
- Wettkampf:
 - jeder Spieler führt 2 x die Vorgabe aus. Der letzte Spieler versucht den Ball in der Mitte abzuschießen
 - Verlierer müssen Liegestütze machen
 - Wenn keiner trifft müssen alle Liegestütze ausführen

Coachingtipps:

- Mit Tempo
- Ball eng führen
- Blick vom Ball lösen
- Saubere Ausführung



ELEMENTARÜBUNGEN + WETTKAMPF