



SLALOM FÜR ZUHAUSE



Organisation:



Feldgröße **5 x 2 Meter**



Material **5 Hütchen (verschiedene Gegenstände), 1 Ball**



Anzahl Spieler **1**



Dauer **15 Minuten**



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

1. Einfach:

Verwende fünf Gegenstände (Hütchen, Spielsachen, etc..) in gleichmäßigem Abstand auf den Boden. Versuche nun nur mit dem rechten Fuß um die Gegenstände zu dribbeln. Anschließend nur mit dem linken Fuß

Wie lange hast Du die Übung gemacht?

2. Mittel:

Selber Ablauf wie oben – nur dieses Mal mit dem Außenrist und Innenrist abwechselnd.

Abfolge: Außenrist links, Innenrist links – Außenrist rechts, Innenrist rechts,

3. Schwer:

Selber Ablauf wie oben – Abwechselnd mit der Sohle über den Ball zu streichen.

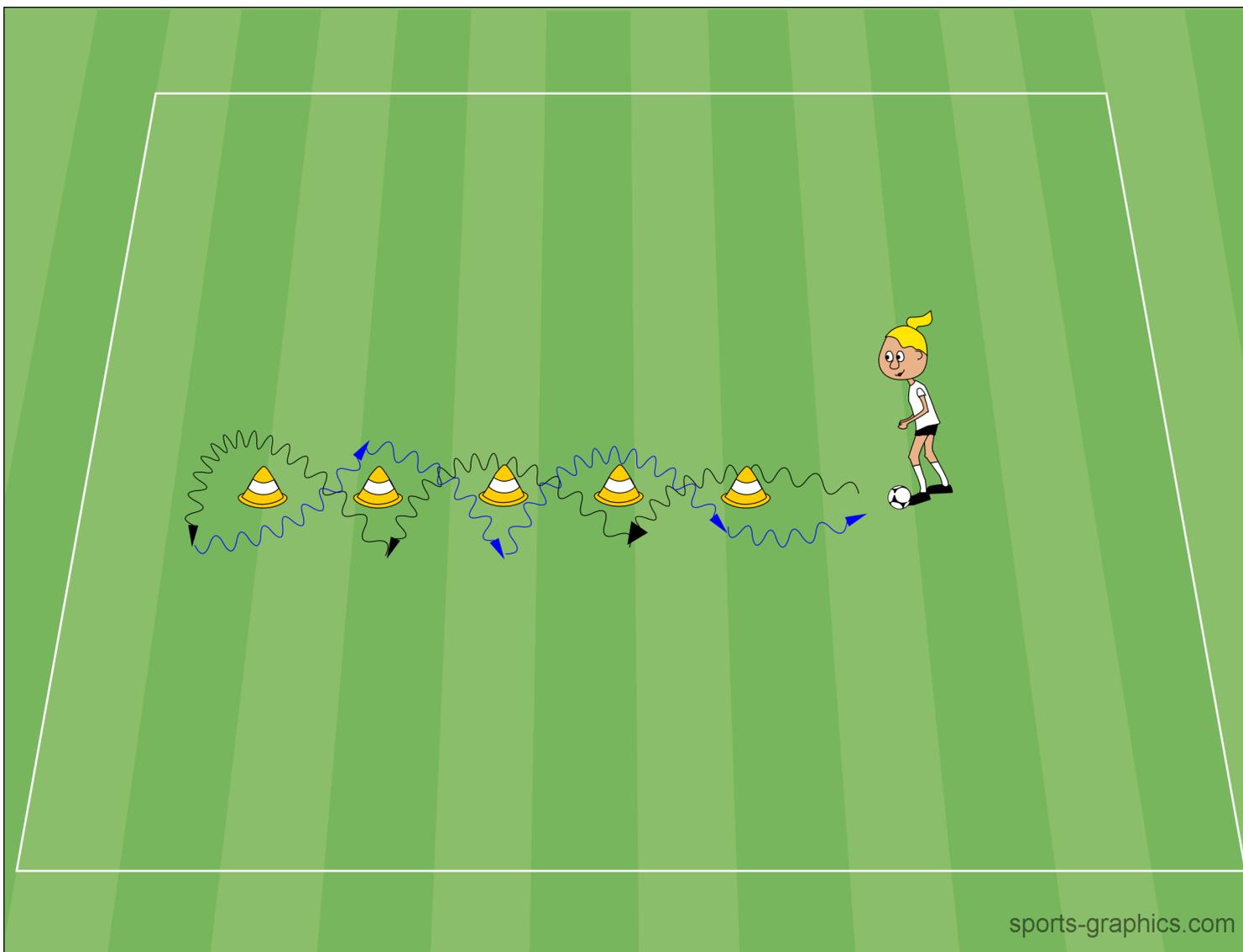
Abfolge: Sohle Rechts, Sohle Rechts, Sohle Links, Sohle Links...

Varianten:

- Mit verschiedenen Bällen
- Hütchen Abstände verändern
- Hütchen seitlich versetzen

Coachingtipps:

- Achte auf saubere Ausführung
- Blick vom Ball lösen
- Mit Tempo
- Beidfüßig



SLALOM FÜR ZUHAUSE