



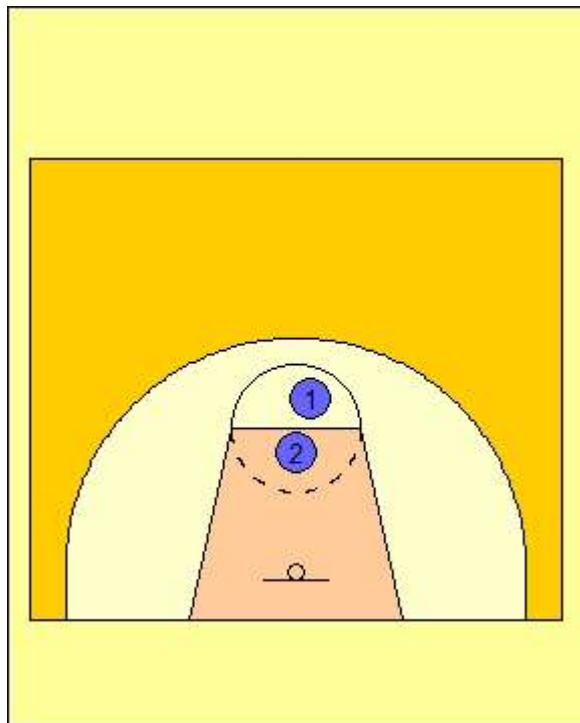
Fußtreten

<b>Spieler (optimal)</b> 6	<b>Spieler (min./max.)</b> 2/12	<b>Altersklasse</b> U10	<b>Bälle</b> 2-6	<b>Körbe</b> 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- O1 und O2 stehen sich gegenüber und halten sich an beiden Händen fest.
- Ziel ist es zu versuchen die Füße des Partners von oben mit den Füßen zu berühren.
- **Hinweis:** Kein festes treten. Auf die Köpfe aufpassen!!!

je Sprungkreis 2 Spieler, alle anderen Spieler verteilen sich auf die Kreise und werden eingewechselt nach einem Durchgang.



Variation

- Jeder Spieler hat nun zusätzlich einen Ball, den er die ganze Zeit dribbeln muss.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelle Fußarbeit
- Reaktion
- Option (Dribbeln)

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Schnelligkeit	Koord.	Defense	Spiel
		X	X						X	X		