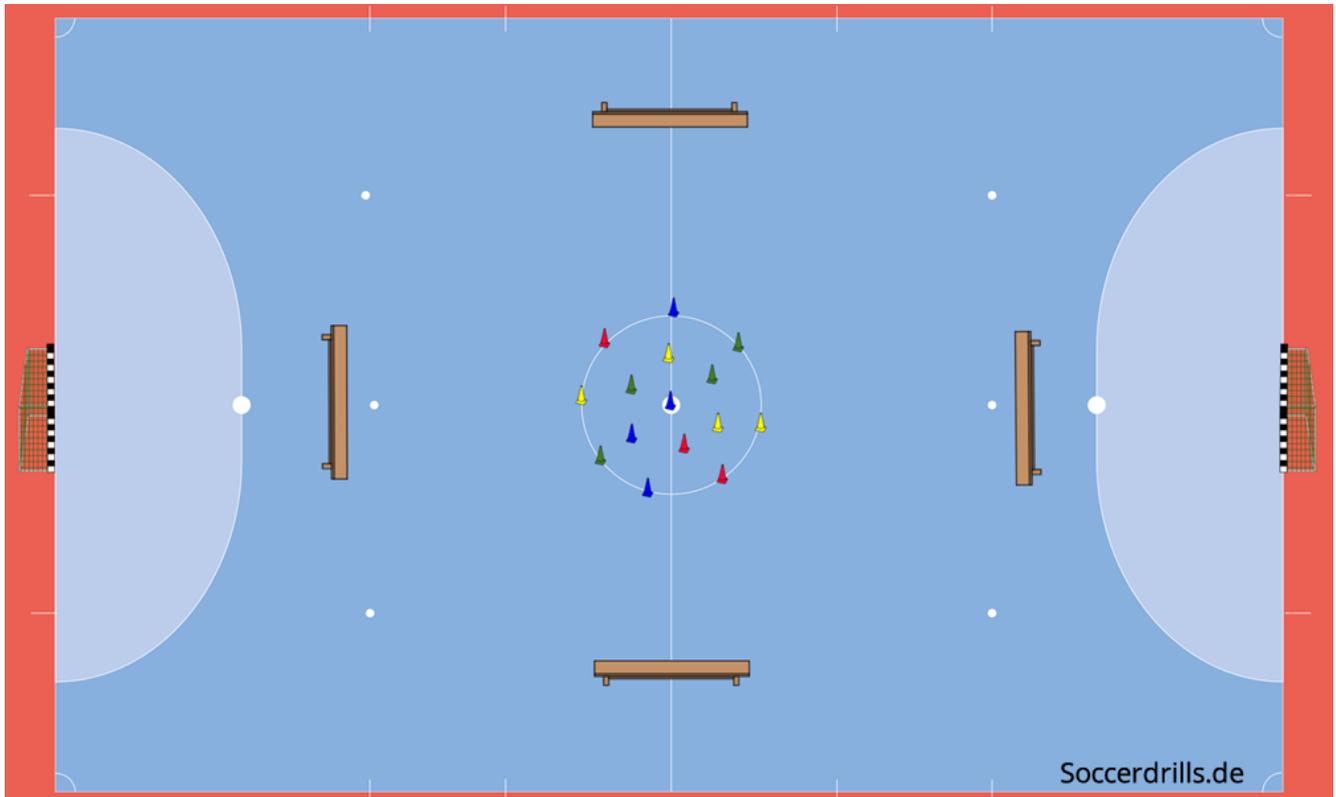


Dribbling - Futsal-Training -easy- Trainingsaufbau ohne Zeitverlust im Training



In der Grafik erkennst du, neben den beiden Toren, einen Hütchen-Dschungel. Dieser wird in der Hallenmitte aufgebaut. Sollten keine Hütchen vorhanden sein, können stattdessen auch Markierungsteller ausgelegt werden. Wichtig sind verschiedene Farben, um die Varianten in Übungsteilen anbieten zu können.

Weiterhin benötigen wir vier Langbänke, die mit der Sitzfläche zur Hallenmitte zeigen. Dann noch zwei Tore, möglichst viele Bälle, einen gut gelaunten Trainer und das Training kann starten.