

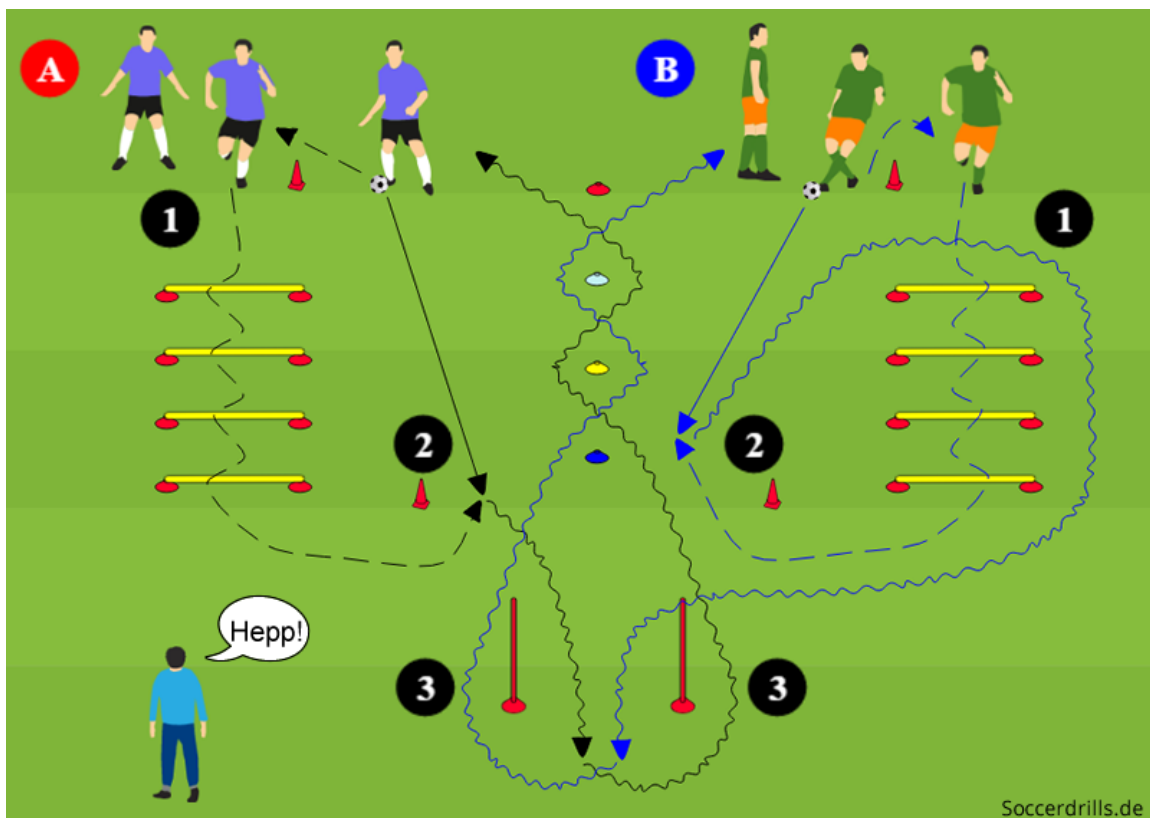
Hürdensprung-Dribbling-Kombi

Organisation (Ablauf von beiden Seiten):

- 2 Starthütchen werden im Abstand von ca. 10 Metern aufgestellt.
- 2 weitere Hütchen, ca. 10 Meter von den Starthütchen entfernt, leicht nach innen versetzt aufstellen.
- Zwischen den Hütchen, nach außen versetzt, auf jeder Seite 4 Minihürden aufstellen. Der Abstand zwischen den Hürden beträgt ca. 0,5 Meter.
- Ca. weitere 10 Meter von den letzten Hürden entfernt wird mittig ein Stangentor aufgestellt.
- Die beiden Übungsseiten werden mit 4 verschiedenfarbigen Bodenmarkierungen in der Länge geteilt (für Variante).
- Zwei Tore mit Torwart (Variante D).
- Die Spieler werden in zwei Gruppen eingeteilt, es stehen ausreichend Bälle zur Verfügung.

Ablauf A bis D:

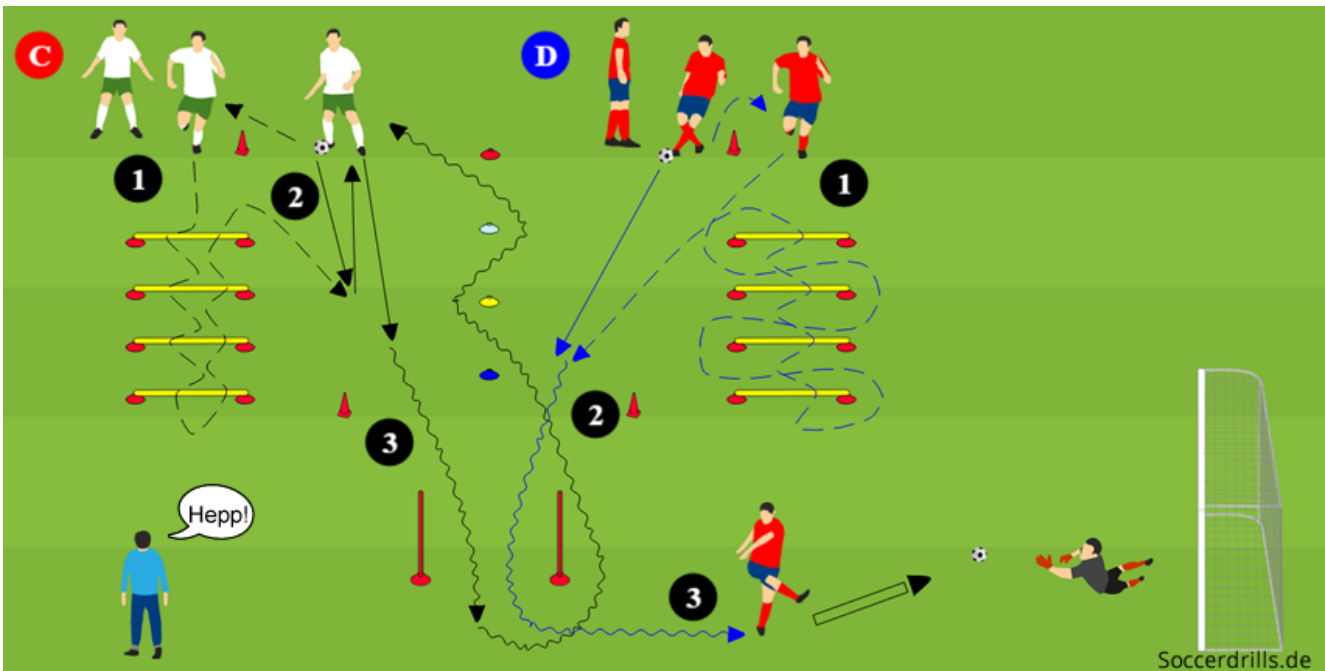
- Sämtliche Abläufe sind nach Trainerintension kombinierbar. Nutze Abläufe aus A in D, etc.



Ablauf A und B:

- Hier werden beide Aktionen beschrieben. Jeder Ablauf findet zunächst isoliert auf beiden Seiten statt.
1. Auf Trainerkommando durchlaufen die beiden Spieler von den Starthütchen die Minihürden. Vorgabe: Ein Bodenkontakt zwischen den Hürden.
 2. Die Spieler umlaufen die Hütchen und fordern das Zuspiel.
Ablauf A: Der Ball wird kontrolliert und der Spieler durchdribbelt das Stangentor.
Ablauf B: Der Spieler nimmt den Ball mit und dribbelt in Richtung Startposition, um dort die Minihürden zu umdribbeln. Anschließend dribbelt er durchs Stangentor.
 3. Haben die Spieler das Stangentor passiert, dribbeln sie im Slalom zwischen den Bodenmarkierungen hindurch und schließen sich der Startgruppe an.

Hürdensprung-Dribbling-Kombi



Ablauf C und D:

1. Auf Trainerkommando durchlaufen die beiden Spieler von den Starthütchen die Minihürden.
Vorgabe Ablauf C: Ein Bodenkontakt zwischen den Hürden. Der Spieler durchläuft die Minihürden 2x, vorwärts und rückwärts.
Vorgabe Ablauf D: Der Spieler startet mit Sidesteps zwischen den Hürden und dann im Vorwärtslauf zurück.
2. **Ablauf C:** Der Spieler fordert das Zuspiel, lässt den Ball zurückklatschen, bietet sich in Stangentor-Richtung an und erhält den Pass in den Lauf.
Ablauf D: Der Spieler fordert das Zuspiel, der Ball wird kontrolliert und der Spieler durchdribbelt das Stangentor.
3. **Ablauf C:** Hat der Spieler das Stangentor passiert, dribbelt er im Slalom zwischen den Bodenmarkierungen hindurch und schließt sich der Startgruppe an.
Ablauf D: Der Spieler schießt zum Abschluss der Aktion aufs Tor, holt den Ball und schließt sich der Startgruppe an. Du benötigst ein zweites Tor auf der anderen Seite, um den Torschuss von links und rechts gleichzeitig anzubieten.

Varianten Ablauf A bis D:

- Verschiedene Bewegungsaufgaben an den Minihürden, wie z.B.: Sidesteps, beidbeinige Sprünge, Doppelkontakte zwischen den Hürden.
- Wettkämpfe!
- Der Ball wird nicht gepasst, er wird zugeworfen (hoch, halbhoch) und dann kontrolliert.
- Der Trainer gibt eine Reihenfolge vor. Er ruft zwei Markierungsfarben auf und entsprechend müssen die Spieler die aufgerufenen Markierungen nacheinander komplett im Dribbling umrunden.

Trainertipps:

- Der Pass (Variante: Wurf) erfolgt erst bei Blickkontakt.
- Dem Pass immer entgegenlaufen und den Ball schnell kontrollieren.
- Der Ball muss kontrolliert durchs Stangentor gedribbelt werden, er darf nicht „durchrollen“.