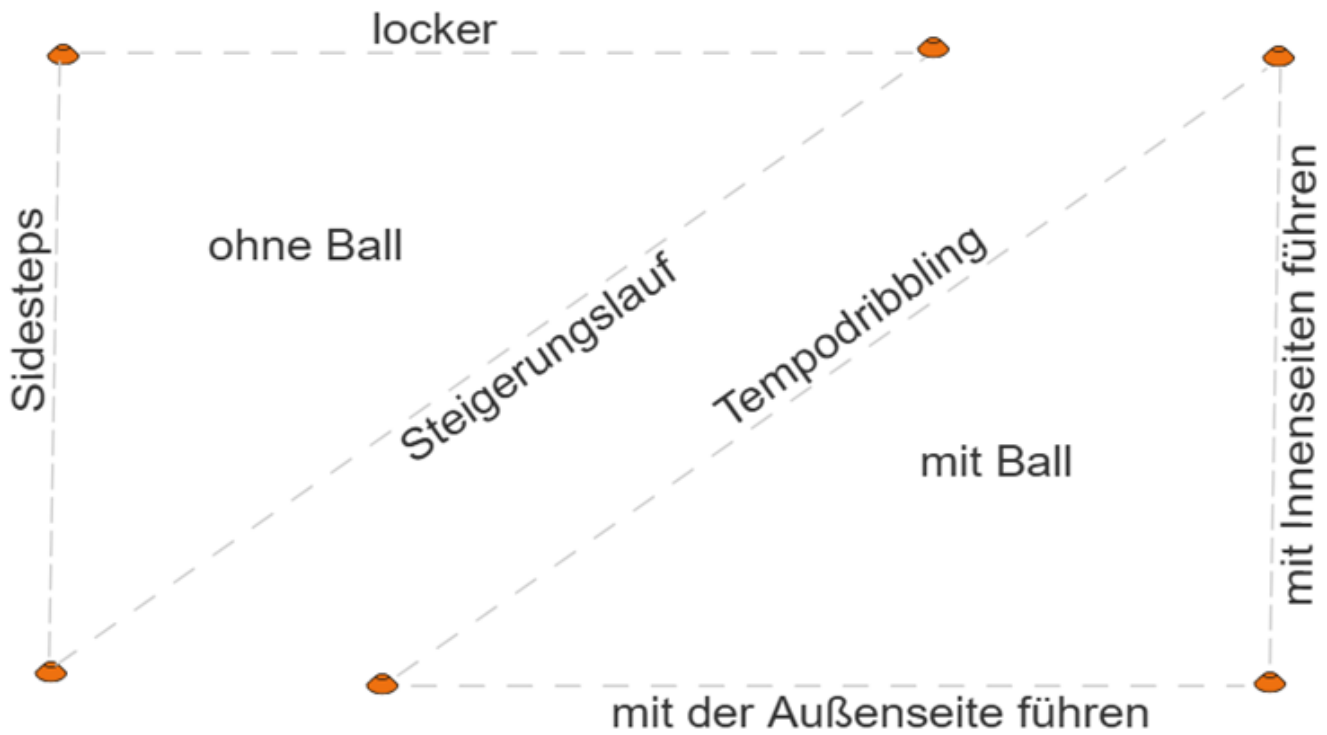


Schnelligkeit mit und ohne Ball



Man baut zwei Dreiecke entsprechend der Grafik auf. Die längere Seite sollte ca. 20 m lang sein und die kürze ca. 10 Meter. Beide Dreiecke müssen nicht unbedingt genau gegenüber liegen, das ist nur platzsparender.

In einem Dreieck arbeiten die Spieler ohne und im anderen mit Ball. Ohne Ball wird die kurze Seite in Sidesteps absolviert, die längere Seite im bewusst lockeren Lauf und die Diagonale im Steigerungslauf. Im anderen Dreieck führt der Spieler den Ball auf der kurzen Seite mit der Innenseite, auf der langen Seite mit der Außenseite und absolviert auf der Diagonalen ein Tempodribbling.

Man kann die Dreiecke auch so anordnen, dass die Spieler von der Längsseite des einen Dreiecks zum anderen Dreieck wechseln und beispielsweise nach dem Steigerungslauf den Ball mit der Innenseite im anderen Dreieck führen und wenn sie dieses Dreieck durch haben, wieder zum anderen Dreieck in den

lockeren Lauf wechseln.