

23

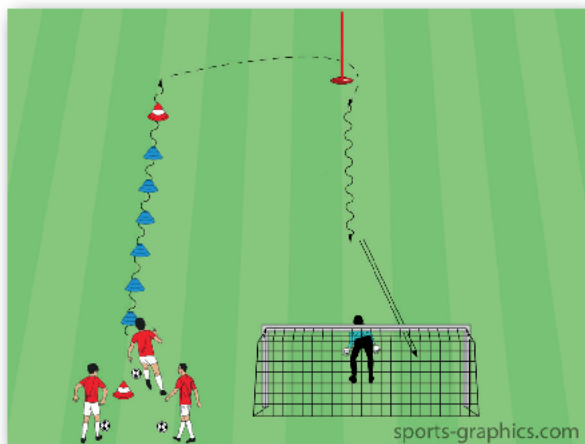
Schlussteil

Trainingshilfen

- 7-8 Bälle
- 1 Großfeldtor
- 6 Hütchen
- 1 Stange
- 2 Kegel

Organisation

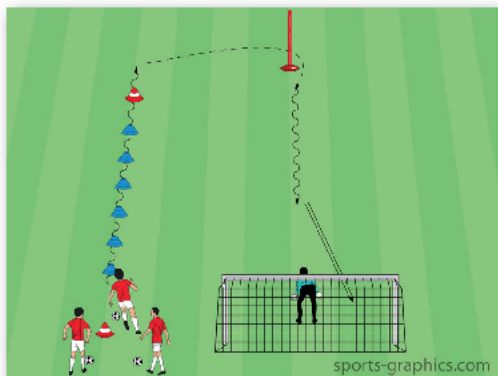
Die Entfernung von der Stange zum Tor beträgt 16 Meter. Die Spieler stehen mit Ball 5 Meter links neben dem Tor.



Übungsablauf

Die Übung beginnt, indem der 1. Spieler von seiner Startposition losdribbelt. Er führt den Ball eng am Fuß durch die Hütchen und umdribbelt diese. Hat er die Hütchen überwunden, dribbelt er im höchsten Tempo in die Richtung der Stange. Die Stange, welche sich zentral 16 Meter vor dem Tor befindet, wird mit dem Ball am Fuß umkurvt. Anschließend schießt der Spieler mit dem linken Fuß aufs Tor.

Hat der 1. Spieler auf das Tor angeschlossen, kann schon der 2. Spieler mit dem Dribbling beginnen. Jeder Spieler schießt von der einen Seite fünfmal aufs Tor und zählt seine Treffer. Im Anschluss daran wechselt die Übungsseite, gestartet wird nun von rechts.



Variationen

Die Übung als Wettbewerb austragen: 2 Spieler starten gleichzeitig von links und rechts.

Coaching Tips

Enge Ballführung.

Tempodribbling.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

