

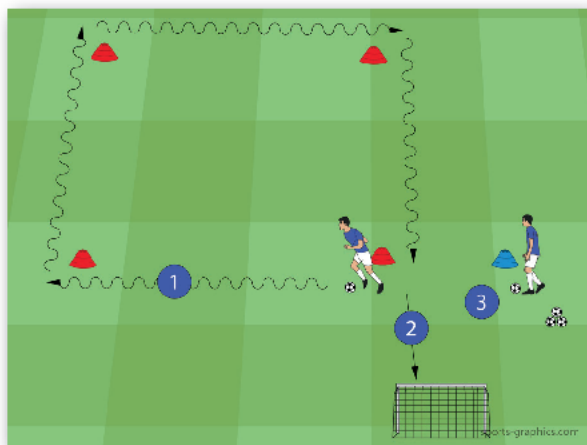
03

Trainingshilfen

- 5 Jumbohütchen
- 1 Minitor
- Bälle

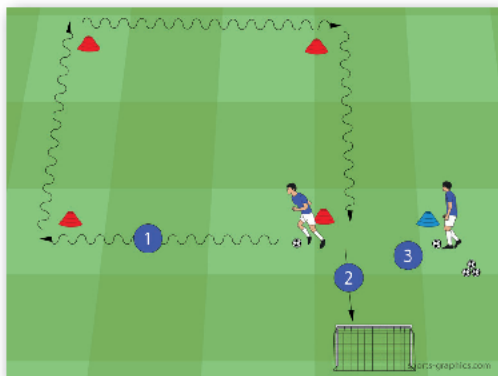
Organisation

Mit 4 Jumbohütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld aufbauen und mit 1 weiteren die Schusslinie markieren. 1 Minitor in Laufrichtung 10 Meter von Start und Ziel stellen.



Übungsablauf

Abwechselnd laufen die Spieler eine Runde mit Ball am Fuß und schießen an der Schusslinie auf das Minitor ab. Dieser Prozess steigert sich, sodass die Rundenzahl auf 2 und anschließend auf 3 erhöht wird. Wechsel ist immer, sobald der Torschuss erfolgt ist. Genauso werden die Rundenzahlen wieder abgebaut, bis jeder Spieler zum Schluss wieder eine Runde gelaufen ist.



Variationen

Je nach Leistungsniveau die Rundenzahl steigern.

Laufrichtung ändern.

Rundengröße variieren.

Art der Ballführung vorgeben.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

