

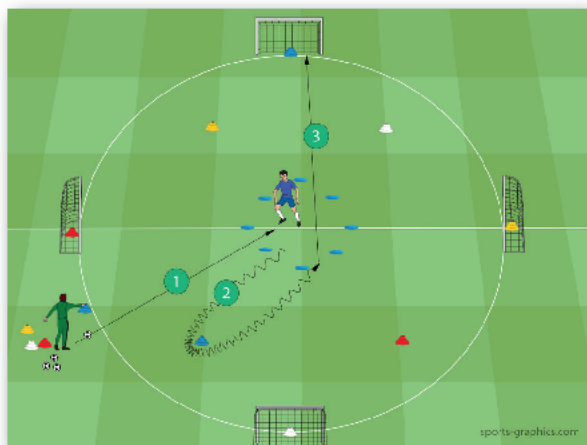
## 05

### Trainingshilfen

- 7 Markierscheiben
- 4 Bälle
- 4 Minitore
- 12 Muldenhauben in 4 Farben

### Organisation

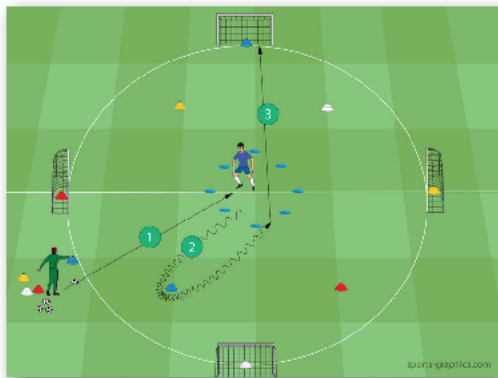
4 Minitore in gleichem Abstand (z.B. auf dem Mittelkreis) postieren und jeweils mit einer Farbe markieren. Innerhalb dessen ein 10x10 Meter großes Quadrat (vierfarbig) aufbauen.



### Übungsablauf

Der Spieler befindet sich innerhalb des durch Markierscheiben gebildeten Kreis oder Ovals. Der Trainer spielt einen Ball ein und hält dabei eine Farbe nach oben. Nun muss sich der Spieler orientieren und nimmt den Ball mit einem sauberen ersten Kontakt mit zur Muldenhaube derselben Farbe mit, umdribbelt diese und kehrt wieder in den Kreis zurück.

Von dort sucht er den Abschluss auf das Tor der gezeigten Farbe und richtet anschließend den Fokus sofort wieder auf den Trainer.



## Variationen

Akustische Signale.

Art der Ballmitnahme.

Zahlen, Länder, etc. festlegen.

## Coaching Tipps

Sauberer erster Kontakt.

Sauberer Zielstoß.

Das äußere Bein umdrückt  
 die Muldenhaube.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen  
 und loslegen!

