

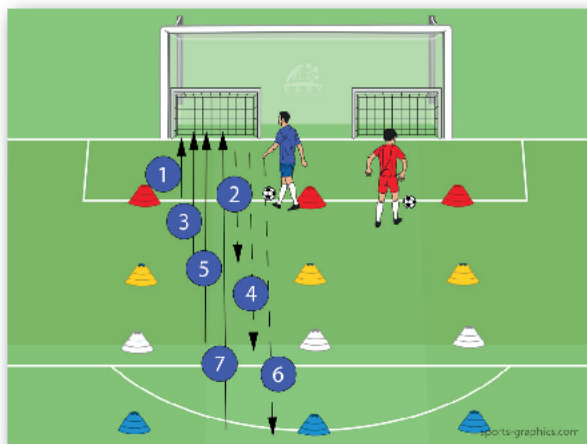
## 09

**Trainingshilfen**

- 12 Jumbohütchen  
in 4 verschiedenen Farben
- 2 Bälle
- 2 Minitore

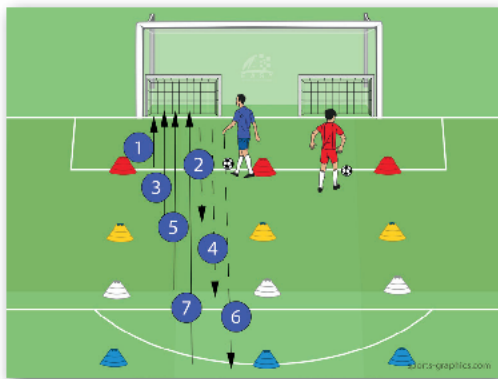
**Organisation**

- 2 Minitore auf der Grundlinie (bestenfalls im Großfeldtor) postieren.
- Mit 3 Jumbohütchen einer Farbe ein Level markieren und mit jeweils 5m Abstand die nächsten Level festlegen (siehe Abbildung).

**Übungsablauf**

Die Spieler beginnen auf das Kommando des Trainers bei Level 1 (der kürzesten Entfernung) mit einem Zielstoß auf ihr Minitor. Nach jedem Schuss muss der Ball wieder geholt werden. Erzielt ein Spieler einen Treffer, darf er ein Level aufsteigen und muss nicht mehr auf ein Kommando warten. Schießt der Spieler daneben, bleibt er bei seinem Level, bis er trifft.

Ziel des Spiels ist es, als erster einen Treffer zu erzielen.



### Variationen

Bei Fehlschuss ein Level abstieg (intensiver).

Passdistanzen der einzelnen Level variieren.

### Coaching Tipps

Sauberer Innenseitstoß.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

