

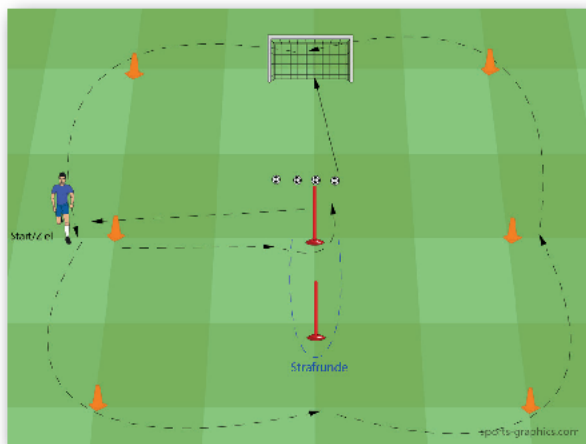
10

Trainingshilfen

- 6 Pylonen
- 2 Stangen
- 4 Bälle
- 1 Minitor

Organisation

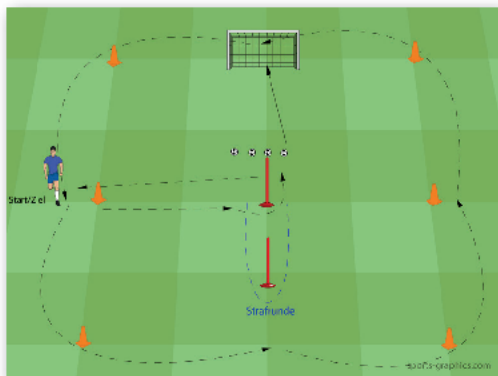
- Mithilfe der Pylonen ein Viereck (35x20 Meter) aufbauen und auf der Grundlinie ein Minitor stellen.
- 1 Strafrunde in 5 Metern und 15 Metern Entfernung durch 2 Stangen markieren.



Übungsablauf

Beginn der Übung ist an der mittleren Pylone. Zunächst muss der Spieler eine Runde absolvieren um dann zu den Schüssen übergehen zu dürfen. Mit einem Zielstoß aus 12 Metern versucht er, das Minitor zu treffen. Gelingt ihm das, darf er den kurzen Weg um die erste Stange nehmen. Verschießt er jedoch, muss er den weiten Weg um die zweite Stange antreten.

Die Übung ist beendet, wenn keine Bälle mehr vorhanden sind und der Spieler noch einmal die entsprechende Stange umlaufen ist. Der gesamte Ablauf sollte in möglichst hohem Tempo absolviert werden.



Variationen

Schussbein vorgeben.

Schusszahl variieren.

Rundenzahl und Distanz variieren.

Mit Ball dribbeln und abschließen.

Coaching Tipps

Kürzester Weg zum Ball.

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

