

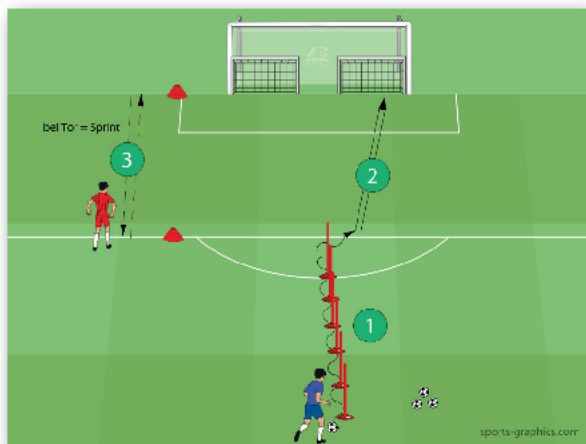
12

Trainingshilfen

- 2 Minire
- 2 Jumböhütchen
- 6 Stangen
- 5 Bälle

Organisation

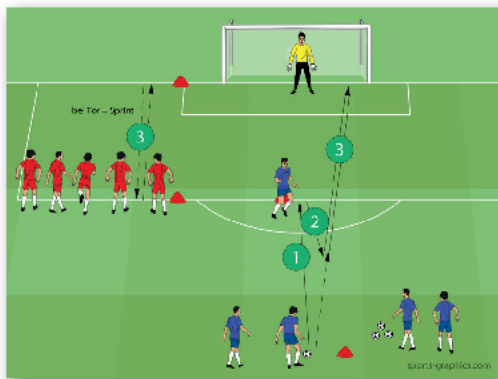
Die 2 Minire auf die Grundlinie stellen. In 20 Metern Entfernung 1 Slalomparcours mithilfe der Stangen aufbauen und die Jumböhütchen mit 16 Meter Abstand zueinander etwas abseits der Übung aufstellen.



Übungsablauf

Spieler 1 positioniert sich an einem Jumböhütchen und Spieler 2 beginnt am Slalom. Mit Ball durchläuft er diesen und schießt mit einem Zielstoß auf das Tor ab, je nach dem, auf welcher Seite er aus dem Parcours kommt. Trifft er, so muss Spieler 1 die 16 Meter hin und zurück im Sprint absolvieren. Verschießt er, darf Spieler 1 stehen bleiben.

Sind beide Spieler wieder auf Position, beginnt der nächste Durchgang, bis schließlich keine Bälle mehr am Startpunkt liegen. Anschließend ist Aufgabenwechsel.



Variationen

Einen Torwart in das Tor stellen.

2x 5er Teams bilden. Einfache Torschussübung mit ablegen und Torabschluss vor der 16-Meter-Linie. Bei erfolgreichem Treffer läuft die andere Mannschaft komplett.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Sauberer Innenseitstoß.

Beidbeinig arbeiten (Zielstoß und Dribbling).

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

