

02

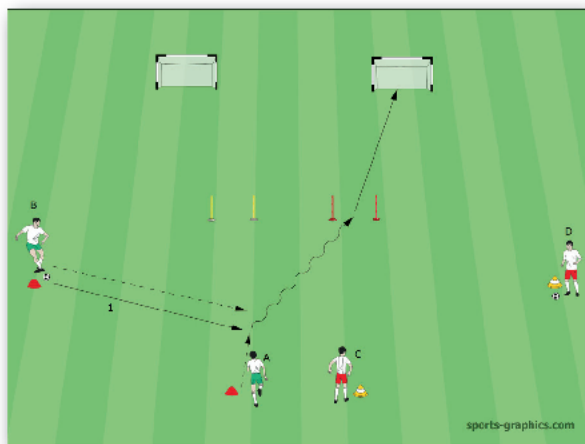
Erwärmung

Trainingshilfen

- 2 Mini Tore
- 4 Hütchen
- 4 Stangen
- ausreichend Bälle

Organisation

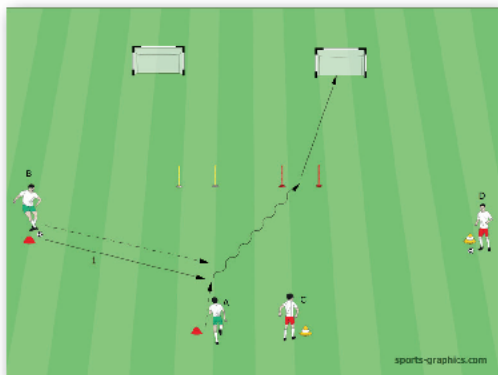
- Startpositionen gemäß Abbildung und
- Einteilen von 2 Gruppen.



Übungsablauf

Spieler B startet die Übung mit einem Pass auf Spieler A, läuft seinem Pass nach und setzt A unter Druck. Spieler A läuft dem Ball nach vorne entgegen und nimmt den Ball mit seinem rechten Fuß in Richtung zum rechten Stangentor mit. Im Tempodribbling versucht Spieler A im Stangentor mit dem rechten Fuß auf das rechte Mini Tor abzuschließen.

Danach startet Spieler D mit einem Pass auf Spieler C den gleichen Übungsablauf nur mit dem linken Fuß. Danach wechselt jeder Spieler die Positionen nach folgender Reihenfolge: A wird C, C wird D, D wird B und B wird A.



Variationen

Den 1. Pass als Einwurf spielen.

Coaching Tipps

Achten Sie auf einen flüssigen Ablauf und auf den 1.Kontakt in Spielrichtung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

