

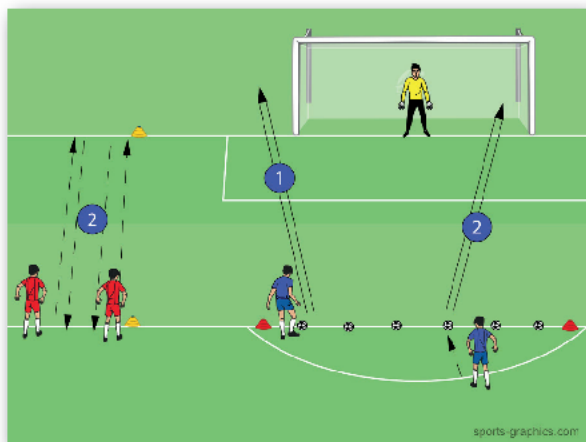
01

Trainingshilfen

1 Großfeldtor
Ausreichend Bälle

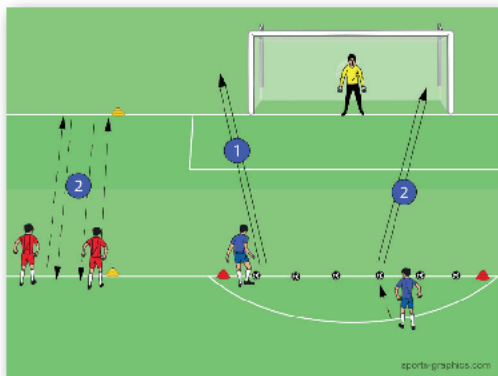
Organisation

Die Gruppe in 2 Mannschaften unterteilen. Die Bälle zentral vor das Tor auf die Strafraummarkierung legen und eine Mannschaft auf die Strafraumlinie versetzt zum Tor stellen.



Übungsablauf

Eine Mannschaft schießt von der Strafraumkante gegen einen Torwart mit ruhenden Bällen. Trifft diese Mannschaft, so muss der Gegner einen Sprint zur Grundlinie und zurück absolvieren. Bei einem Fehlschuss passiert nichts. Es wird solange geschossen, bis keine Bälle mehr liegen. Nachdem der Durchgang beendet ist, wechseln die Mannschaften die Aufgaben.



Variationen

Sprint- oder Schussdistanz variieren.
Ball aus dem Jonglieren auf das Tor schießen.

Coaching Tipps

Konzentration vor dem Schuss.

Körperhaltung korrigieren.

Richtiger Abstand zum Ball.

Bei Sprints nichts weglassen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

