

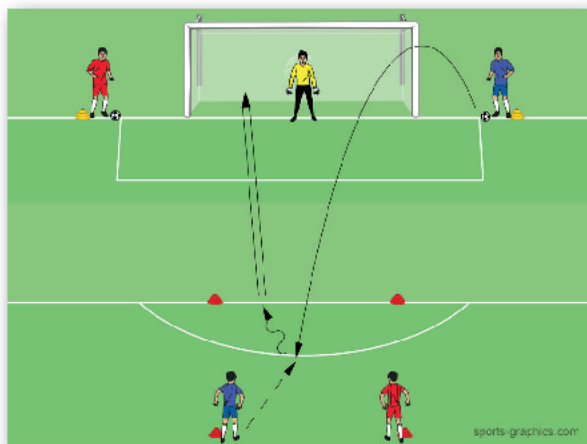
## 02

**Trainingshilfen**

- 6 Muldenhauben
- Ausreichend Bälle
- 1 Großfeldtor

**Organisation**

- 2 gleichgroße Mannschaften einteilen.
- Zentral vor dem Strafraum ein Quadrat mit 6 Metern Seitenlänge aufbauen. 5 Meter links und rechts neben dem Tor sind 2 weitere Startpositionen markiert.

**Übungsablauf**

Ein Spieler befindet sich im Quadrat. Sein Partner bringt von der Startmarkierung einen Flugball in dieses Viereck. Den Ball muss der Spieler mit maximal 3 Kontakten verarbeiten und innerhalb des Feldes zum Abschluss kommen. Im Anschluss ist das andere Team an der Reihe. Die paare tauschen die Positionen nach jeder Aktion. Nach einigen Durchgängen tauschen die Teams die Seiten.

Die Treffer werden gezählt und zum Schluss der Übung verglichen.

