

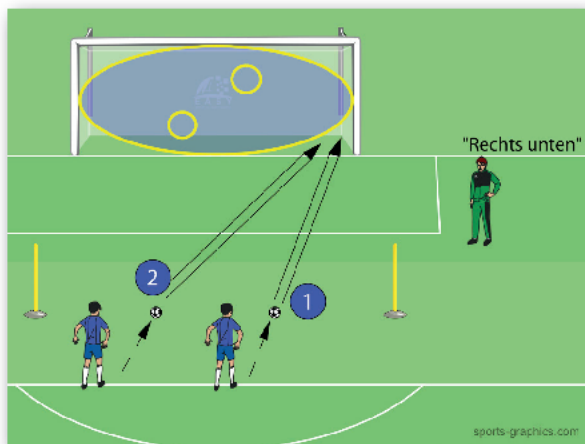
03

Trainingshilfen

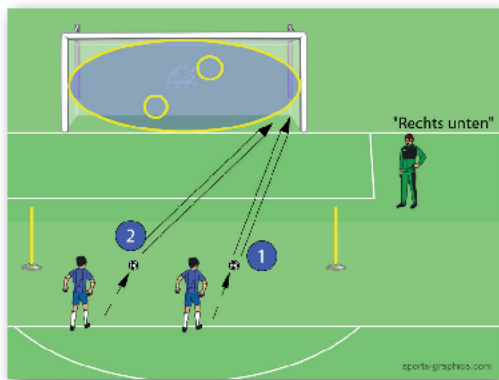
- Ausreichend Bälle
- 1 T-PRO AreaShooter
- 2 Slalomstangen

Organisation

Die Stangen zur Begrenzung der Schusslinie auf Höhe des 11 Meter-Punktes stecken und die Bälle dazwischen legen. Den T-PRO AreaShooter in das Tor spannen.

**Übungsablauf**

Grundlegend wird paarweise gegeneinander gespielt. Der erste Partner gibt die Zone vor, in die geschossen wird und der andere Spieler muss dies ebenfalls erfüllen. Nach 5 Schüssen ist Aufgabenwechsel und am Ende gewinnt der Spieler mit den meisten Treffern. Wenn ein Ball in eine Zone geschossen wurde, ist diese nicht mehr verfügbar. Dementsprechend muss in einer der anderen Zonen geschossen werden.



Variationen

Distanz variieren.

Schussart vorgeben.

Anzahl variieren.

Coaching Tipps

Ball sauber treffen.

Den richtigen Abstand zum Ball beachten.

Körperhaltung korrigieren.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

