

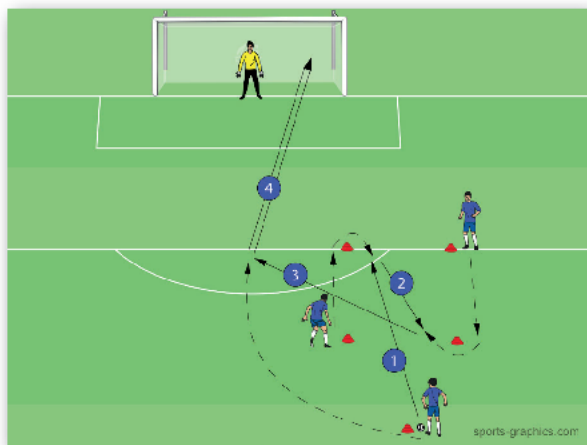
## 04

**Trainingshilfen**

- 5 Jumbo Hütchen
- Ausreichend Bälle
- 1 Großfeldtor

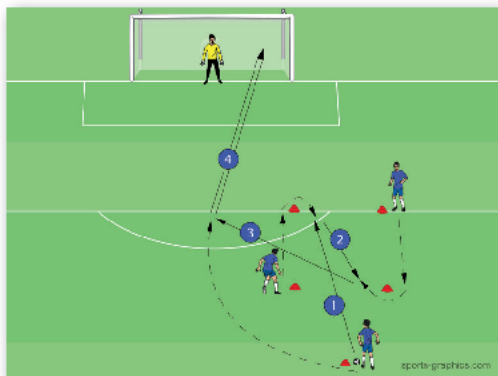
**Organisation**

Vor dem Strafraum halbrechts ein Quadrat mit 7m Seitenlänge aufbauen und erneut 7m entfernt eine Startposition markieren. Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung.

**Übungsablauf**

Durch ein akustisches Signal von dem Spieler mit Ball startet die Übung. Die Spieler 2 und 3 umlaufen entgegengesetzt die gegenüberliegenden Jumbo Hütchen (Spieler 2 Richtung Tor und Spieler 3 vom Tor weg). Nachdem Spieler 1 kurz andribbelt, spielt er einen tiefen Pass in das Quadrat zu 2, welcher den Ball auf Spieler 3 prallen lässt.

Spieler 1 läuft in das Zentrum nach, bekommt dort den Ball in den Lauf gespielt und versucht direkt abzuschließen.



### Variationen

Als Teamwettbewerb mit doppeltem Aufbau möglich.

Spieler 1 überläuft nicht, sondern Spieler 3 nimmt den Ball mit und schießt selbst ab.

Spieler 3 spielt den Ball auf den Flügel, Spieler 2 und 3 laufen ein und bekommen eine Flanke.

### Coaching Tipps

Passschärfe an die Distanz anpassen.

Timing von Spieler 1 besonders wichtig (nicht zu zeitig spielen, oder zu früh im Raum stehen).

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

