

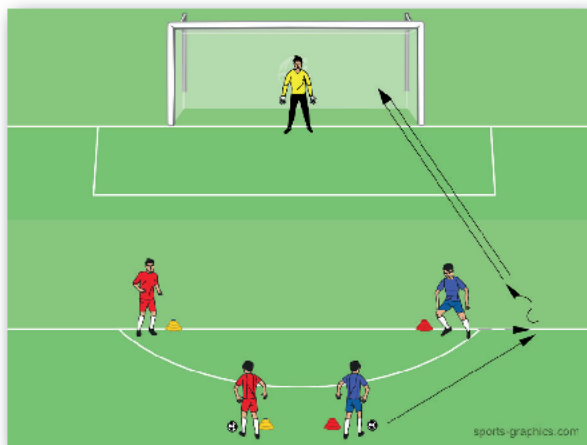
## 05

**Trainingshilfen**

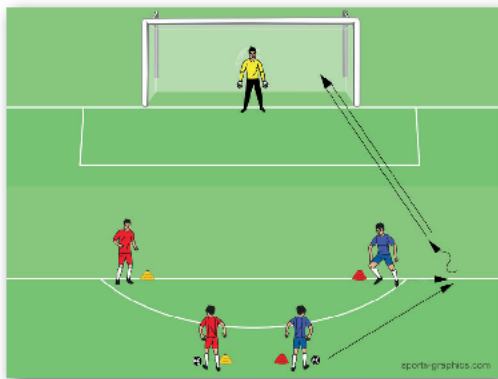
- 4 Jumbo Hütchen
- 1 Großfeldtor
- Ausreichend Bälle

**Organisation**

2 Jumbo Hütchen mit einem Abstand von 8 Metern zueinander auf die Strafraumkante und 5m davor nach innen eingerückt die anderen beiden Hütchen postieren. An jedem Hütchen steht 1 Spieler.

**Übungsablauf**

Es üben immer die Spieler auf einer Seite. Der tornahe Spieler löst sich mit einer Auftaktbewegung nach außen weg und bekommt den Ball zugespielt. Diesen muss er mit dem 1. Kontakt in die Bewegung mitnehmen und möglichst schnell zum Abschluss kommen. Danach sind die Spieler auf der anderen Seite an der Reihe. Im Anschluss werden die Aufgaben getauscht.



### Variationen

Diagonal spielen.

Pralle einbauen.

Distanzen variieren.

### Coaching Tipps

Möglichst mit dem äußeren Fuß mitnehmen und mit dem inneren Fuß abschließen.

Sauber den Ball nach innen und in die Bewegung mitnehmen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

