

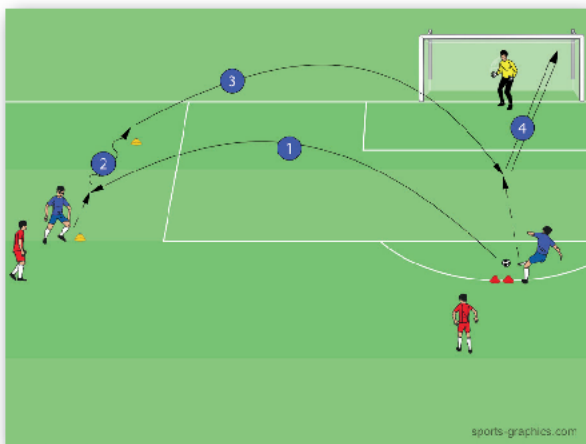
06

Trainingshilfen

- 3 Jumbo Hütchen
- 1 Großfeldtor
- Ausreichend Bälle

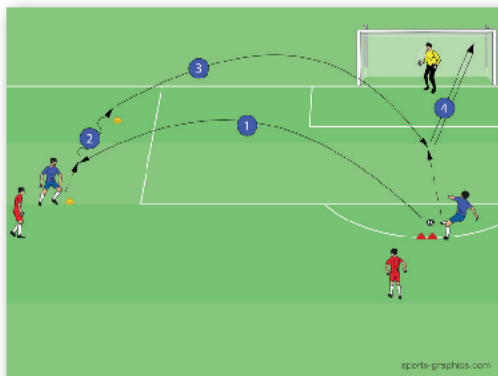
Organisation

Mittig auf dem Kreisbogen des Strafraums 2 Jumbo Hütchen und links außerhalb des Strafraums 2 weitere leicht diagonal nach innen ausgerichteten Hütchen mit ca. 7 Metern Abstand zueinander postieren.



Übungsablauf

Der Spieler im Zentrum spielt einen Flugball nach außen zu seinem Partner. Dieser verarbeitet den Flugball und dribbelt in Richtung Grundlinie um das andere Jumbo Hütchen. Von dort aus bringt er dann eine Flanke, die der Spieler im Zentrum verwertet. Nach einigen Durchgängen werden die Aufgaben und die Seiten getauscht.



Variationen

Punkteerzielung verändern (nur Volley, nur Kopfball etc.).

Zu 2. Einlaufen und/ oder mit Verteidiger.

Coaching Tipps

Richtiges Timing des Zentrumspielers zur Flanke (Einlaufverhalten).

Schusstechnik korrigieren.

Saubere Mitnahme auf den Außen.

Möglichst keine springenden Bälle.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

