

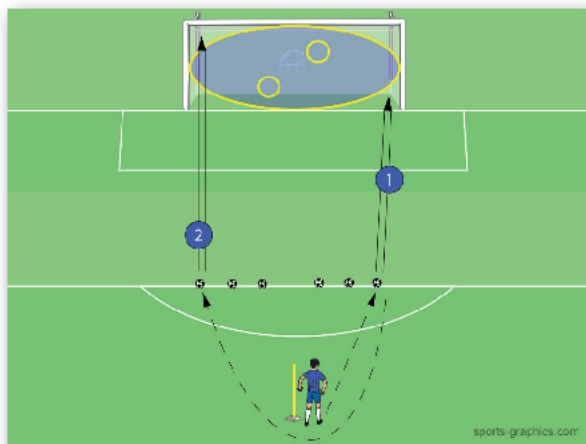
09

Trainingshilfen

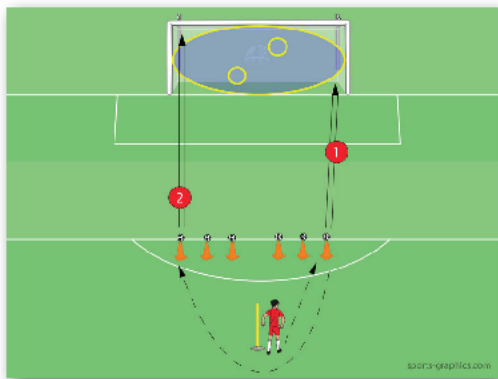
- 1 Stange
- 6 Bälle
- 1 T-PRO AreaShooter
- 1 Großfeldtor

Organisation

Die Stange zentral etwa 22 Meter vor das Tor stecken, die Bälle auf die Strafraumlinie legen und den AreaShooter in das Tor spannen.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet an der Stange und absolviert die Übung im höchstmöglichen Tempo. Er hat 3 Schüsse mit dem linken und 3 mit dem rechten Fuß. Nach jedem Schuss muss er die Stange erneut umlaufen. Jede Zone des AreaShooters wird eine bestimmte Punktzahl zugeordnet und die Punkte für jeden Treffer addiert.



Variationen

Distanzen variieren.

Als Wettkampf durchführen.

Bälle auf Pylonen legen.

Coaching Tipps

Saubere Schusshaltung.

Blick vor dem Schuss heben.

Mit Tempo zum Ball gehen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

