

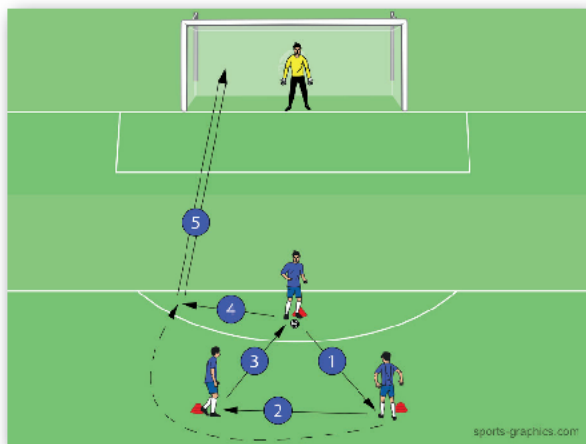
10

Trainingshilfen

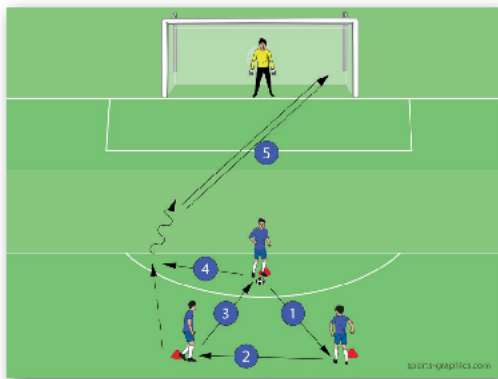
3 Jumbo Hütchen
Ausreichend Bälle
1 Großfeldtor

Organisation

Mittig vor dem Strafraum ein Dreieck mit 5 Metern Seitenlänge stellen. Die Spitze zeigt dabei zum Tor. An jedem Hütchen steht ein Spieler.

**Übungsablauf**

Spieler 1 steht an der Spitze des Dreiecks und hat den Ball. Er passt zu Spieler 2, welcher einen Querpass auf den 3. Spieler spielt. Spieler 3 spielt zurück auf 1, welcher den Ball in den Lauf des 2. Spielers spielt. Spieler 2 hinterläuft Spieler 3, nimmt den Ball mit und schließt nach Möglichkeit direkt auf das Tor ab. Jeder Spieler geht anschließend eine Position weiter. So entsteht ein Kreislauf.



Variationen

Ohne Überlaufen spielt Spieler 3 und Spieler 1 einen Doppelpass. Spieler 3 schließt dabei ab.

Ball gepippt ablegen.

Coaching Tipps

Passqualität.

Mit Tempo zum Ball gehen.

Orientierung - wo steht der Torhüter.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

