

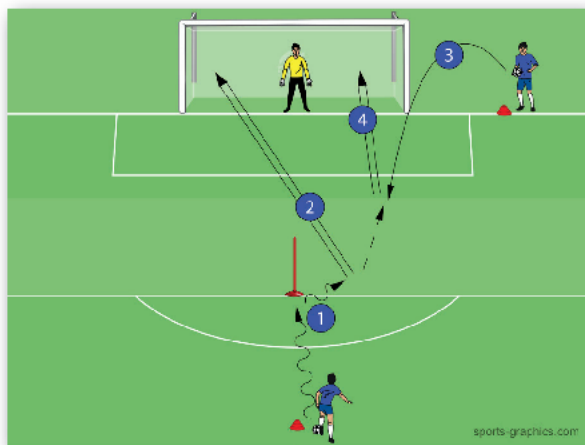
12

Trainingshilfen

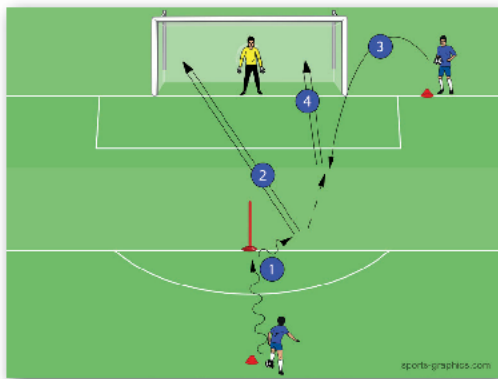
- 2 Jumbo Hütchen
- 6 Bälle
- 1 Großfeldtor
- 1 Slalomstange

Organisation

25 Meter vor dem Tor 1 Jumbo Hütchen und 7 Meter davor 1 Slalomstange stecken. Neben dem Tor 1 weiteres Jumbo Hütchen stellen. Jeweils 3 Bällen an den Hütchen verteilen.

**Übungsablauf**

Der Spieler vor dem Tor, spielt die Stange mit einer Finte aus und kommt zum Abschluss. Anschließend bekommt er einen Einwurf von seinem Mitspieler neben dem Tor und muss diesen möglichst direkt abschließen. Nach 3 Durchgängen wechselt die Aufgabe. Dabei werden die Treffer gezählt und anschließend verglichen.



Variationen

Vor dem Einwurf die Stange noch einmal umlaufen.

Einwurf von der Seite (damit andere Stellung zum Tor).

Coaching Tipps

Timing zum Ball.

Beim Einwurf versuchen, über den Ball zu kommen und zu drücken.

Saubere Finte (ausladende Köpftäuschung etc.).

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

