

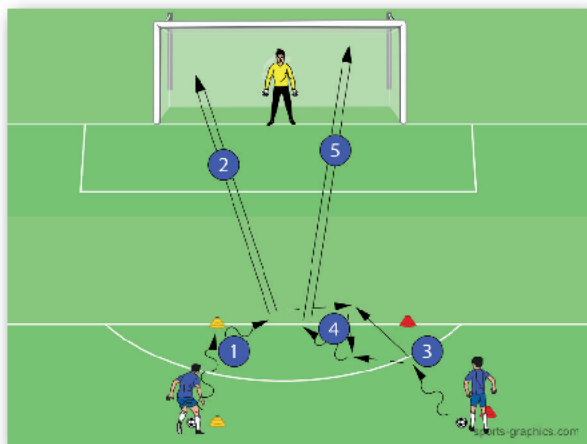
13

Trainingshilfen

- Ausreichend Bälle
- 1 Großfeldtor
- 4 Jumbo Hütchen

Organisation

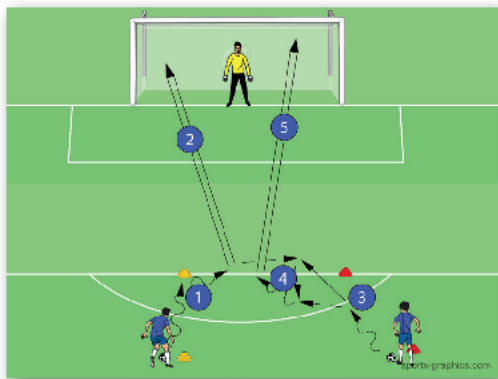
Jeweils 1 Jumbo Hütchen halblinks und halbrechts 20 Meter vor dem Tor und 1 auf die Strafraumlinie stellen. Die tomanen Hütchen sind dabei leicht nach innen eingerückt.



Übungsablauf

Die Spieler starten die Übung zeitversetzt. Der 1. Spieler schießt nach einer Finte auf das Tor ab und ist sofort anspielbar für seinen Partner. Der 2. Spieler startet ebenfalls mit einem Dribbling und spielt einen Doppelpass mit Spieler 1. Anschließend versucht er mit möglichst wenigen Kontakten auf das Tor abzuschließen.

Die Aufgaben werden nach jedem Durchgang getauscht. Die Spieler tauschen die Seiten nach einigen Wiederholungen.



Variationen

Distanzen verändern.

Spieler 1 dreht nach dem Pass auf und hat 2 Abschlüsse.

Coaching Tipps

Richtiges Timing beider Spieler.

Besonders Spieler 2 sollte den Torhüter beobachten.

Für die Pralle zum Ball gehen und den Körper darüber beugen, um sauber und flach zu spielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

