

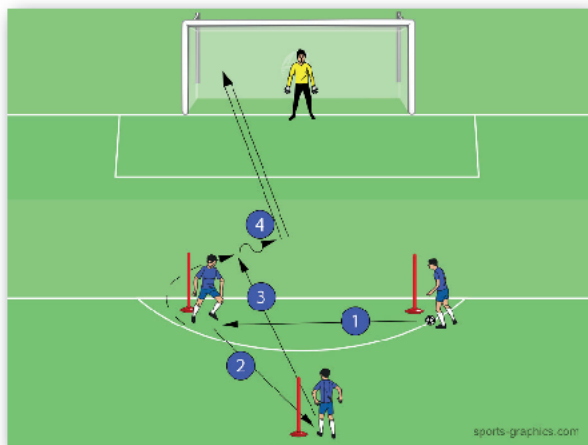
14

Trainingshilfen

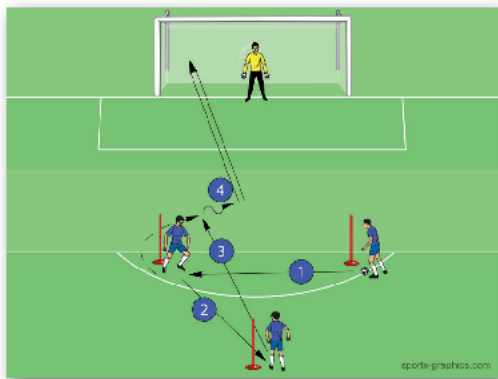
- 1 Großfeldtor
- Ausreichend Bälle
- 3 Slalomstangen

Organisation

Mittig vor dem Strafraum ein Dreieck mit 5 Metern Seitenlänge stecken. Die Spitze zeigt dabei vom Tor weg. 3 Spieler innen an den Stangen verteilen.

**Übungsablauf**

Ein der beiden tornahen Spieler beginnt die Übung mit einem Querpas zu seinem Mitspieler. Der Passempfänger lässt den Ball auf den torentfernten 3. Spieler prallen und umläuft nach außen seine Stange an der Startposition. Spieler 3 geht zum Ball und spielt einen kontrollierten Steilpass in den Lauf des 2. Spielers, welcher ihn möglichst direkt abschließt.



Variationen

Übung auf der Außenbahn spielen und statt eines Torschusses eine Flanke auf einen Spieler im Zentrum bringen.

Die Übung weiter vom Tor entfernt durchführen und der Pass in die Tiefe wird als Chipp gespielt.

Coaching Tipps

Temperierte Pässe.

Blick immer zum Spielgeschehen halten.

Spieler 2 richtig nach außen weg lösen, damit er richtig zum Ball gehen kann.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

