

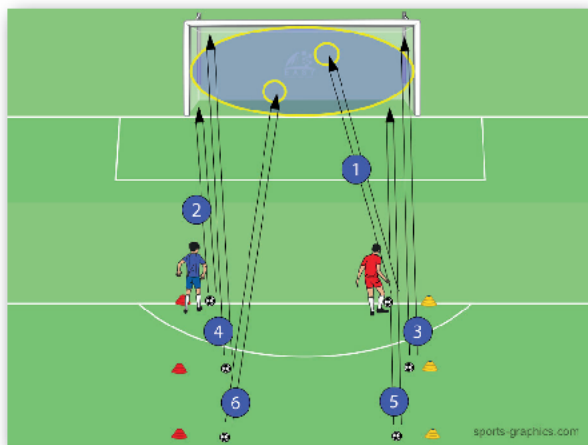
15

Trainingshilfen

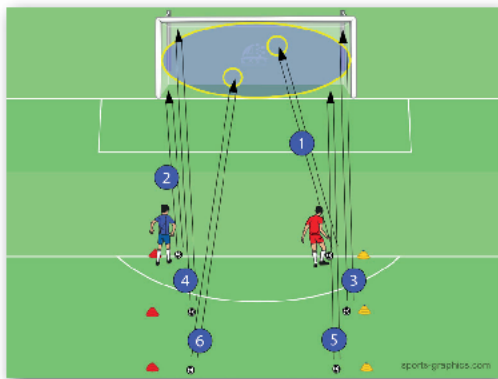
- 6 Jumbo Hütchen
- 6 Bälle
- 1 AreaShooter
- 1 Großfeldtor

Organisation

Mithilfe der Jumbo Hütchen am Strafraum beginnend 3 Linien im Abstand von jeweils 3 Metern markieren. Auf jede Linie 2 Bälle legen und den AreaShooter in das Tor spannen.

**Übungsablauf**

Jeder Spieler hat einen Schuss von jeder Linie. Ein Spieler legt immer vor, der andere zieht nach. Jeder Zone des AreaShooters und jeder Linie, wird eine feste Wertung zugeordnet. Nach 3 Schüssen werden die Rollen getauscht und am Ende alle Punkte addiert. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt den Durchgang. Dabei dürfen die Spieler nicht in die gleiche Zone schießen.



Variationen

Distanzen verändern.

Bälle von Pylonen schießen, oder aus der Hand.

Stoßart variieren.

Coaching Tipps

Saubere Stellung zum Ball.

Richtige Körperhaltung beachten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

