

## 07

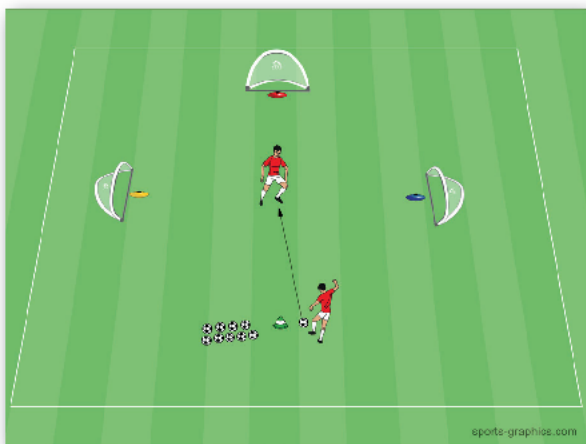
## Footbonaut

**Trainingshilfen**

- 10 Fußbälle
- 3 Muldenhauben
- 1 Kegel
- 3 Pop-Up-Tore
- Stoppuhr

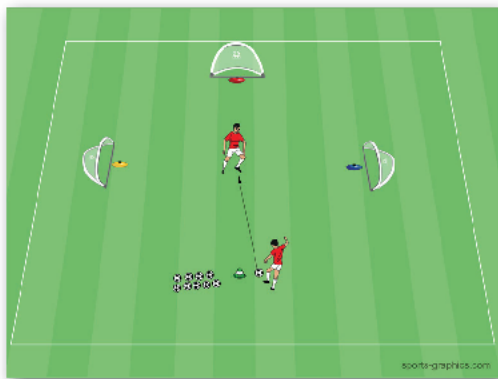
**Organisation**

Startpunkt markieren Rundherum im 90 Grad Winkel werden die 3 Pop-Up-Tore mit 15 Meter Abstand zum Startpunkt aufgestellt. Den 4. Platz besetzt ein Zuspieler mit 10 Bällen. Jedes Tor wird mit einer Muldenhaube unterschiedlicher Farbe markiert.

**Übungsablauf**

Sobald der Zuspieler den 1. Ball berührt, beginnt die Zeitmessung. Bevor der Zuspieler den Pass spielt, ruft er eine der drei Farben. In das jeweilige Tor muss der Passempfänger abschließen. Er hat nur einen Versuch pro Ball und darf nicht direkt schießen. Der nächste Ball wird zugespielt, sobald der Abschluss des vorherigen erfolgt ist.

Zum Schluss der Übung hat der Spieler eine Trefferquote und die Gesamtzeit für einen Durchlauf als Ergebnisse.



### Variationen

Der Zuspieler nimmt den Ball in die Hand und wirft per Einwurfs-technik auf die Brust des Spielers.

### Coaching Tipps

Fokus auf die Ballmitnahme und Wahrnehmung der verschiedenfarbigen Tore.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

