

## 12

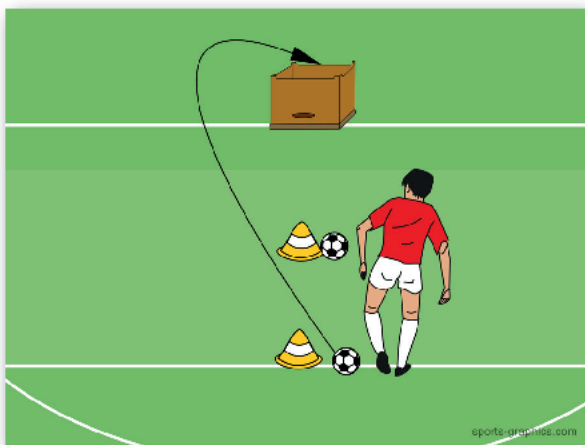
## Ziellupfen

## Trainingshilfen

2 Kegel  
Kasten  
Fußball

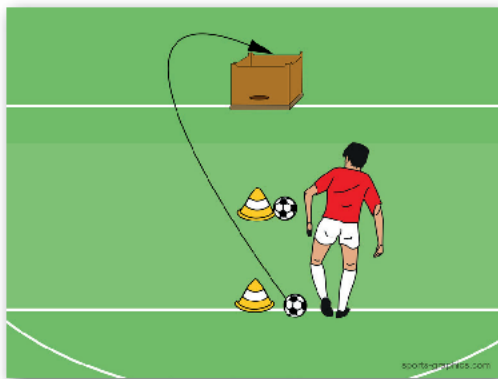
## Organisation

Der Kasten oder alternativ ein Minitor auf dem Rücken liegt am 5er. Ein Kegel wird am Elfmeterpunkt, der andere am 16er platziert.



## Übungsablauf

Der Spieler hat 10 Versuche, den Ball in den Kasten zu lupfen. Der Ball muss für einen erfolgreichen Versuch im Tor liegen bleiben. 5 Versuche erfolgen mit dem starken Fuß vom 16er - 5 Versuche mit dem schwachen Fuß vom Elfmeterpunkt.



### Variationen

Statt der Lupfer-Technik wird ein Chip-Ball gespielt.

### Coaching Tipps

Den Lupfer so ausführen, dass er möglichst hoch gespielt wird.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

