

15

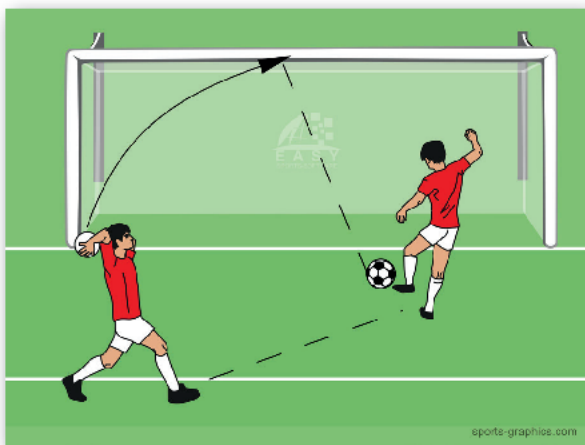
Lattenwerfen
mit Volleyabschluss

Trainingshilfen

Großfeldtor
Fußball

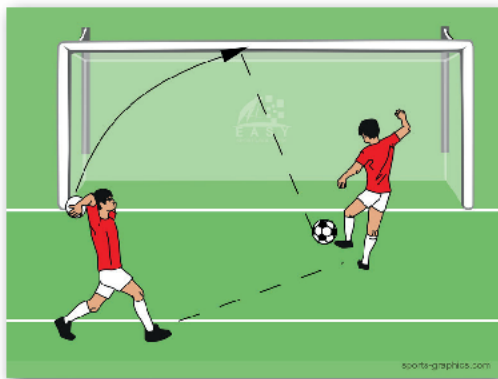
Organisation

Die Ausgangsposition ist auf der 5er Linie gegenüber der Torlatte mit dem Ball in der Hand.



Übungsablauf

Der Spieler hat 10 Versuche. Der Ball muss gegen die Latte geworfen werden und danach volley per Fuß in das Tor geschossen werden. Trifft der Ball beim Werfen zwar die Latte aber berührt dann den Boden, ist der Versuch ungültig.



Variationen

Statt per Fuß wird der Abpraller von der Latte nur per Kopf in das Tor verwertet.

Coaching Tipps

Das Wichtigste an der Übung ist der Wurf. Mit beiden Händen von unten werfen, um eine optimale Flugkurve zu ermöglichen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

