

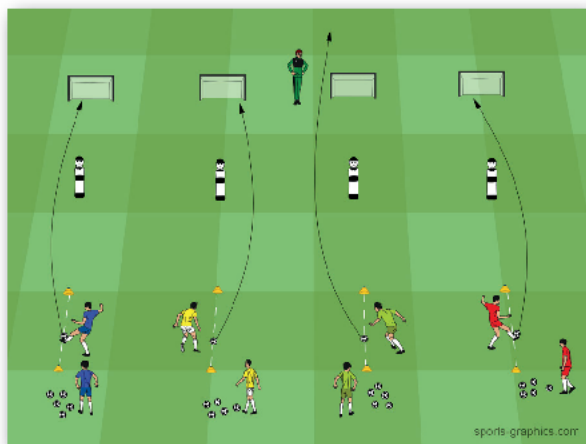
01

Trainingshilfen

- Je 2 Spieler 2 Markierungshütchen
- Je 2 Spieler 1 Dummy
- Je 2 Spieler 1 Mini-Tor
- Je Spieler 3 Fußbälle
- 1 Leibchen je Spieler
(jeweils 2 Leibchen in einer Farbe)

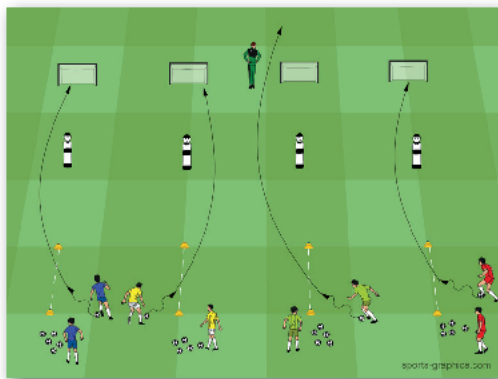
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den Markierungshütchen und dem Mini-Tor beträgt 12m. Die Trainingsgruppe in Teams mit 2 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Alle Teams führen die Übung zeitgleich und identisch aus. Die Spieler eines Teams legen abwechselnd einen Ball auf die gestrichelte Linie und versuchen, diesen in das Mini-Tor hinter dem Dummy zu passen. Der Durchgang ist beendet, wenn jeder Spieler 3 Bälle gespielt hat. Die Mitspieler eines Teams addieren ihre Treffer. Das Team mit den meisten Treffern gewinnt.



Variationen

Der Ball wird mit dem Außenspann gespielt.

Die Spieler müssen mindestens einmal andribbeln und den Ball in der Bewegung spielen. Der Pass in das Mini-Tor zählt nur, wenn mit dem Abschluss auch die gestrichelte Linie überspielt wird.

Coaching Tipps

Den Ball mit dem Innenspann spielen.

Das Körpergewicht auf das Standbein verlagern.

Das Stoßbein durchschwingen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

