

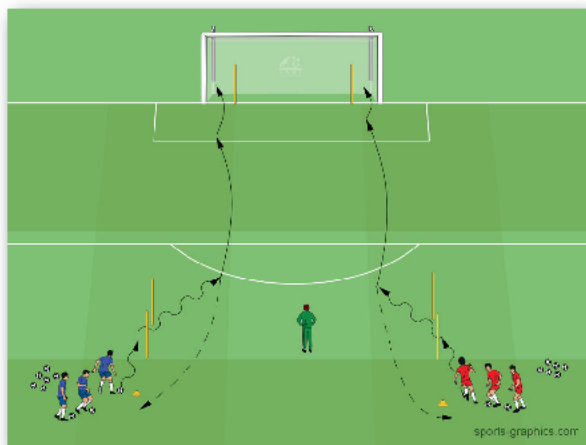
02

Trainingshilfen

- 2 Markierungshütchen
- 6 Slalomstangen
- 3 Fußbälle je Spieler
- Leibchen in 2 Farben
- 1 Großfeldtor

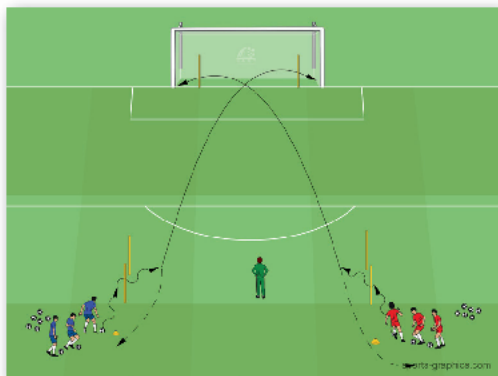
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den Torpfosten und den Stangen beträgt 1,5m. Die Markierungshütchen sind 10m vom Strafraum entfernt. 2 Teams mit 3-5 Spielern einteilen.

**Übungsablauf**

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Alle Spieler haben einen Ball am Fuß. Auf das Startsignal des Übungsleiters dribbelt der erste Spieler der beiden Teams durch die Stangen. Anschließend spielen die Spieler einen Pass in das Großfeldtor. Der Ball muss vor dem Strafraum gespielt werden.

Die Teams erhalten 1 Punkt, wenn der Ball zwischen einer Stange und dem Torpfosten ins Tor geht und auf dem Weg maximal 1-mal aufspringt. Sobald der Pass gespielt wurde, klatscht der Spieler mit dem nächsten Mitspieler ab. Dieser führt die Übung identisch durch. Das Team, welches zuerst 3/5/8 Punkte hat, gewinnt. Im nächsten Durchgang tauschen die Teams die Seiten.



Variationen

Die Spieler müssen direkt nach dem Dribbling durch die beiden Stangen abschließen. Die Teams erhalten 1 Punkt, wenn der Ball zwischen einer Stange und dem Torpfosten ins Tor geht und vor dem Überqueren der Torlinie nicht den Boden berührt.

Coaching Tipps

Pässe mit dem Innenspann aus der Bewegung spielen.

Variation:

Flugbälle mit Unterschnitt und ohne Effet spielen und dabei das Stoßbein nicht durchschwingen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

