

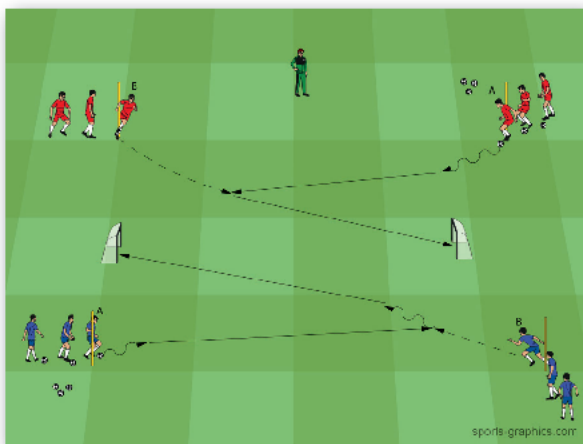
03

Trainingshilfen

- 4 Slalomstangen
- 1-2 Fußbälle je Spieler
- Leibchen in 2 Farben
- 2 Mini-Tore

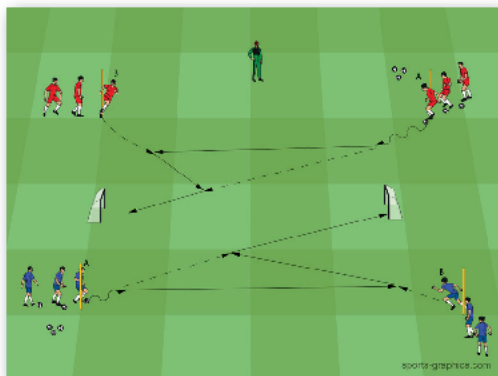
Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die Stangen sind 16m voneinander entfernt. Die Mini-Tore sind mittig gegenüber. 2 Teams mit 4-8 Spielern einteilen.

**Übungsablauf**

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Spieler A und B müssen zu Beginn der Übung die Stange berühren. Auf das Startsignal des Übungsleiters muss Spieler A andrücken und B darf seine Startposition verlassen. Spieler A passt den Ball zu B. Dieser muss mit dem 1. oder 2. Kontakt auf das gegenüberliegende Mini-Tor abschließen.

Das Team, welches zuerst trifft, erhält 2 Punkte. Das Team, welches als zweites trifft, erhält 1 Punkt. Es gibt keinen Punkt, wenn das Tor nicht getroffen wird. Sobald jeder Spieler einmal abgeschlossen hat, ist der Durchgang beendet. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.



Variationen

B lässt den Ball zurück zu A klatschen. Dieser schließt mit dem 1. oder 2. Kontakt auf das gegenüberliegende Tor ab.

Es muss mit links/rechts abgeschlossen werden.

Coaching Tipps

Die Bälle mit ausreichend Schärfe und auf den „starken“ Fuß spielen.

Den Ball mit der Innenseite spielen.

Möglichst direkt spielen, wenn der Pass sauber gespielt ist.

Nicht in Rücklage geraten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

