

23

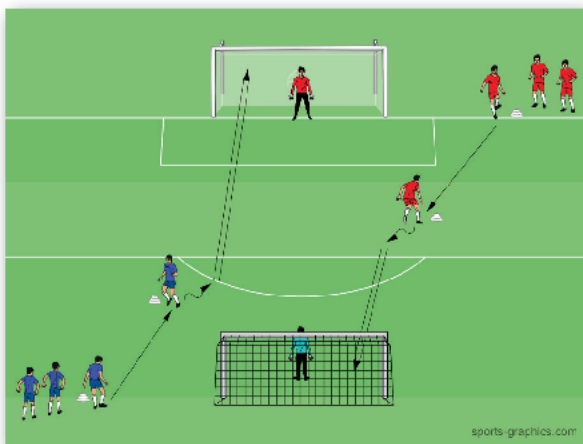
Schlussteil

Trainingshilfen

- Trainingshilfen
- 4 Muldenhauben
- 2 Fußbälle
- 2 Großfeldtore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)

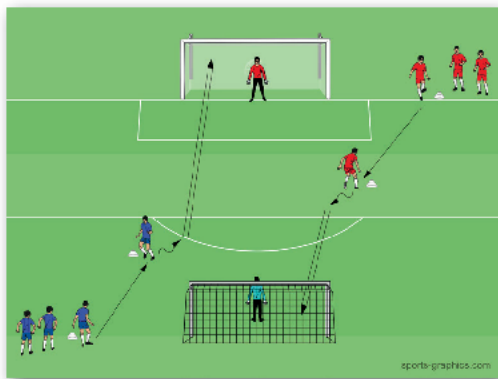
Organisation

2 Tore stehen sich im Abstand von 30m gegenüber. 1 Muldenhaube liegt jeweils neben den Toren, die anderen Muldenhauben liegen 4m diagonal davor. 2 Teams á 4 Spieler einteilen.



Übungsablauf

Die Übung wird gleichzeitig auf beiden Seiten durchgeführt. Der Spieler an der Muldenhaube neben dem Tor passt den Ball zum Spieler an der anderen Muldenhaube. Dieser dreht sich auf und schließt mit dem 2. Kontakt ab. Der Spieler, welcher zuerst abschließt, bekommt den Punkt, für jedes erzielte Tor gibt es einen weiteren Punkt. Die Spieler müssen vor der Strafraumlinie abschließen.



Variationen

Der Pass wird per Flugball gespielt.

Coaching Tipps

Nicht Zuviel Zeit zwischen den 2 Ballkontakten verstreichen lassen.

Den Mitspieler in den richtigen Fuß anspielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

