

25

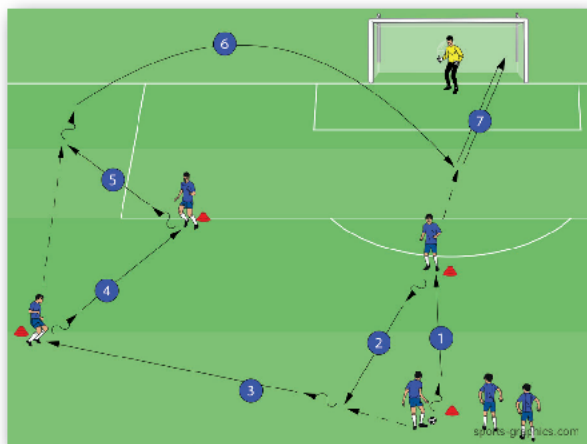
Schlussstil

Trainingshilfen

- 4 Muldenhauben
- 1 Fußball
- 1 Großfeldtor

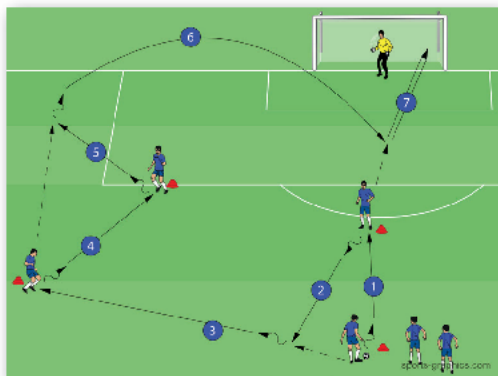
Organisation

Die 4 Muldenhauben werden in Form eines Trapezes aufgebaut. An der hinteren Muldenhaube stehen mindestens 3 Spieler, an den restlichen Muldenhauben steht jeweils 1 Spieler. Der Torhüter steht im Tor.



Übungsablauf

Der Spieler an der Ausgangsposition spielt einen Doppelpass mit dem Spieler an der gegenüberliegenden Muldenhauben. Anschließend spielt er den Ball quer. Dort wird ebenfalls ein Doppelpass gespielt, wobei der 2. Pass Richtung Grundlinie gespielt wird. Spieler 3 erläuft den Ball und bringt eine Eingabe. Spieler 2 läuft ein und verwertet die Flanke. Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn.



Variationen

Es wird mit einem Verteidiger im Strafraum gespielt. Spieler 1 und 2 laufen ein und verteidern die Flanke.

Coaching Tipps

Scharfe Zuspiele in den richtigen Fuß.

Zielstrebiges Einlaufen.

Timing beim Einlaufen beachten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

