

## 21

### 1. Kontakt

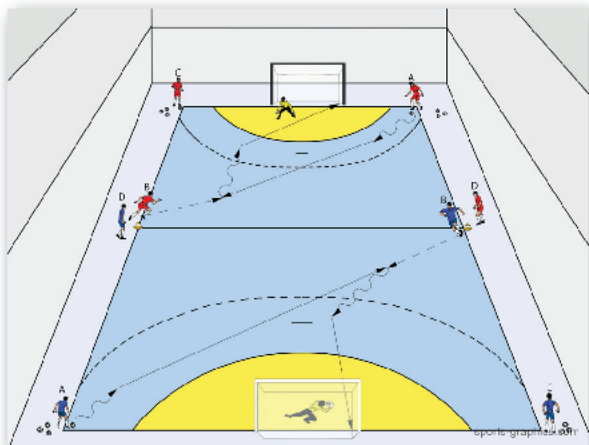
### Schlussstil

#### Trainingshilfen

- 2 Pylonen
- 2 Hallentore
- 8-16 Fußbälle
- Leibchen (2x4-8 in je einer Farbe)

#### Organisation

Die Übung wird auf dem kompletten Spielfeld durchgeführt. Die Pylonen werden an den Seitenauslinien auf Höhe der Mittellinie positioniert. 2 Teams mit 4-8 Spielern, sowie 2 Torhüter einteilen.



#### Übungsablauf

Die Spieler an den Eckpunkten des Feldes haben einen Ball am Fuß. Auf Startsignal des Übungsleiters führen beide Teams die Übung zeitgleich und identisch durch. Spieler A dribbelt an und spielt den Ball zu B. Dieser nimmt den Ball mindestens 1-mal mit und schießt auf das Tor vor sich ab. Anschließend spielen die beiden beteiligten Spieler der Teams im 2 gegen 2 gegeneinander.

Das Team, welches zuerst ein Tor erzielt hat oder zuerst abgeschlossen hat, erhält den Spielball vom Torhüter auf ihrer Seite. Im 2 gegen 2 spielen die Teams dann auf das jeweils andere Tor. Der Durchgang ist beendet, sobald ein Tor fällt, der Ball ins Aus geht oder ein Konterangriff durchgeführt wurde.



### Variationen

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Torhüter des unteren Teams spielt den Ball zu A. Damit starten die Spieler auf der unteren Grundlinie ins Feld und es wird im 3 gegen 3 gespielt. Rückpässe zum Torhüter sind nicht erlaubt.

### Coaching Tipps

Dem Ball entgegenstarten.

Den Ball ohne Tempoverlust in die Bewegung mitnehmen.

Den Torabschluss mit dem 1. Kontakt bestmöglich vorbereiten.

Variation:

Mit der Ballverarbeitung vom Gegenspieler absetzen.

Ballverarbeitung mit einer Körperfinte verbinden.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

