

08

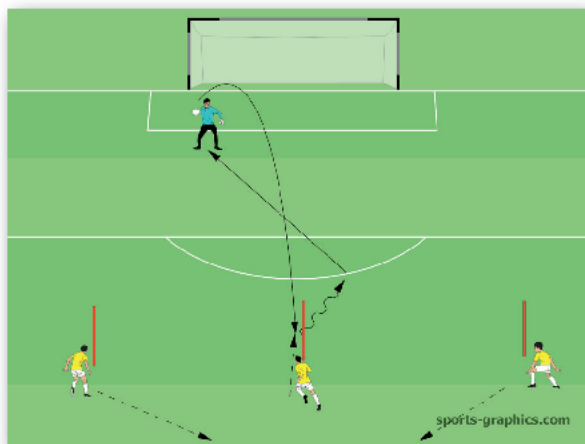
Erwärmung

Trainingshilfen

3 Slalomstangen

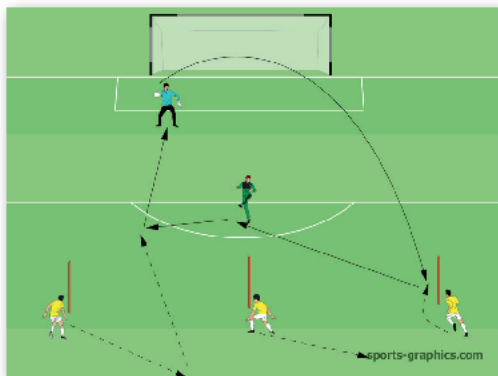
Organisation

Platzierung der 3 Slalomstangen ca. 10-12m vom Strafraum. Zwischen den Slalomstangen jeweils eine Distanz von 8-10m wählen.



Übungsablauf

3 Spieler platzieren sich hinter je einer Slalomstange. Der Torwart macht einen Abwurf Richtung einer der 3 Stangen. Der Spieler hinter dieser Stange umläuft die Stange, nimmt den Ball sauber mit und passt zurück zum Torwart. Die anderen beiden Spieler sichern den Spieler gemäß einer Spielsituation ab. Danach begeben sich wieder alle 3 Spieler hinter ihre Slalomstange und die Übung wird wiederholt.



Variationen

Ein weiterer Spieler stellt sich ca. 5m vor den Strafraum. Der Abwurf wird direkt zu diesem Spieler geköpft. Dieser legt dann auf einen der beiden übrigen Spieler ab, welcher zurück zum Torwart passt.

Coaching Tipps

Beobachten Sie genau die Laufwege der Spieler, welche nicht den Abwurf erhalten. Fordern Sie, dass der Pass mit dem 2. bis spätestens 3. Kontakt erfolgt.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

