



ÜBERSTEIGER MIT FINTE UND TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

25 x 10 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material

2 Hütchen, 1 Kindertor



Anzahl Spieler

Maximal 5



Dauer

10 - 15 Minuten



Altersgrupp(en)

**Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

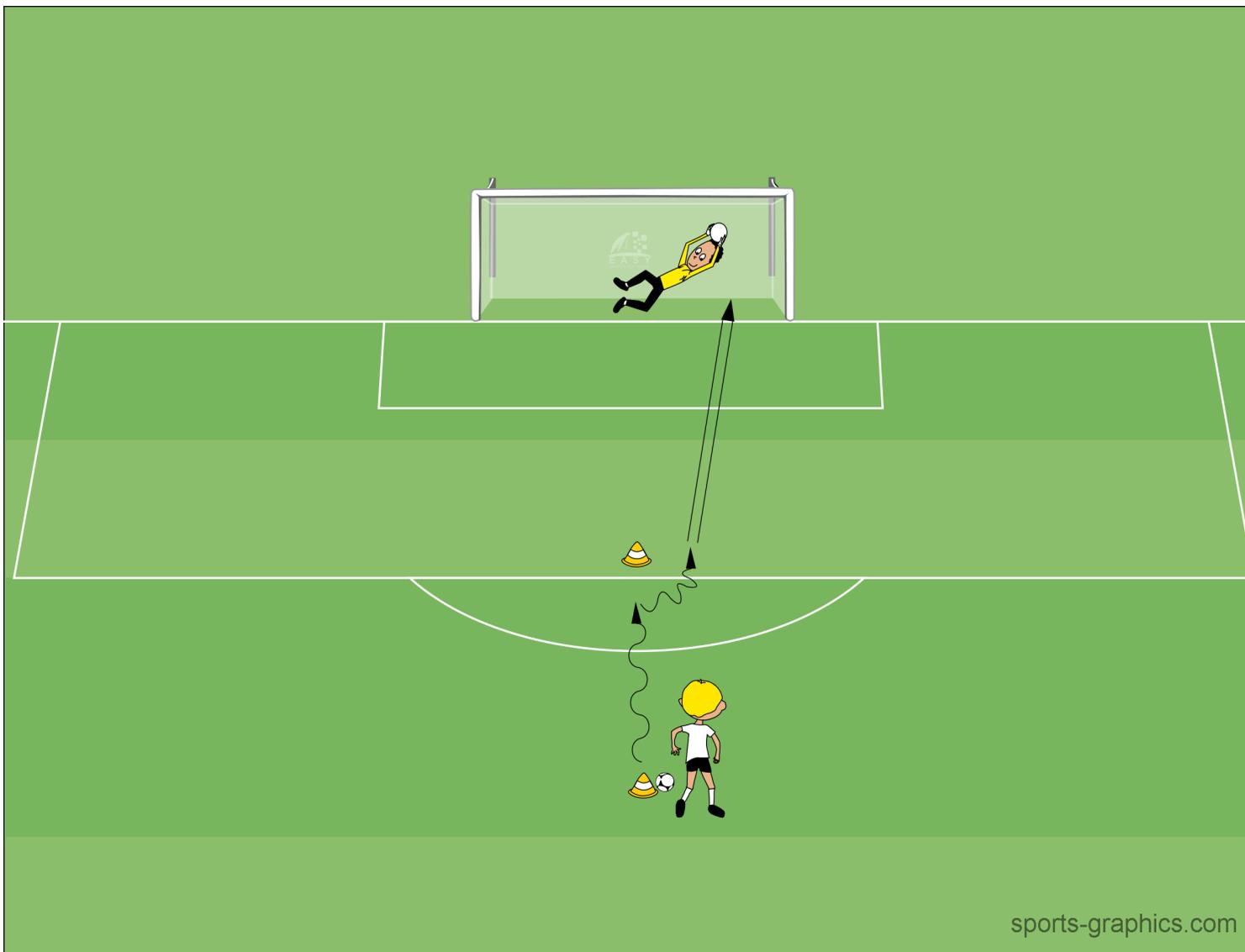
Der Spieler dribbelt mit dem rechten Fuß auf das Hütchen zu (Außenseite). Wenn der Spieler etwa anderthalb Meter bis 2 Meter vor dem Hütchen ist, steigt er zuerst mit dem rechten Fuß um den Ball und verlagert sofort das Gewicht nach links und sprintet dann mit dem Ball nach rechts weg und schließt auf das Tor ab. Nach 3 Durchgängen wird mit dem Tormann gewechselt.

Varianten:

- Mit beiden Füßen üben (links/rechts)
- Wettkampf
- 1 vs. 1 auf ein Tor

Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Ca. 2 Meter bis 1,5 Meter vor dem Gegner die Finte ausführen
- Mit Tempo
- Dribbling mit langem Anlauf
- Den Gegner täuschen
- Übersteiger eng um den Ball machen, damit die Stabilität nicht verloren geht



ÜBERSTEIGER MIT FINTE UND TORSCHUSS