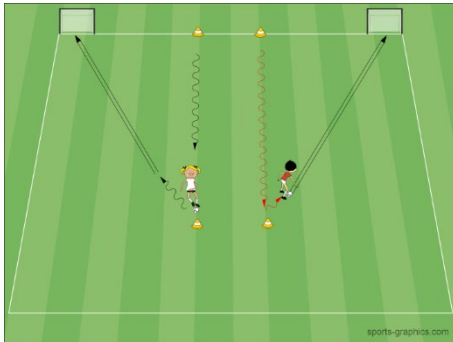







DIBÉRY MIT TORSCHUSS







 Altersgrupp(en)
U11 und U12

 Basistechnik(en)
**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**

 Trainingsform
Übungsform

Organisation:

-  Feldgröße **10 x 10 Meter (je nach Leistungsstärke die Abstände variieren)**
-  Material **4 Hütchen, 2 Minitore**
-  Anzahl Spieler **2**
-  Dauer **10 - 15 Minuten**

Ablauf:

Spielerin links (Bild):

Die Spielerin dribbelt mit dem rechten Fuß weg vom Gegner. Im Abstand von 2 Meter führt die Spielerin eine Schusswende mit rechts (Innenseite) durch (wieder Richtung Gegner) und dreht sich gleichzeitig nach links. Anschließend spielt die Spielerin mit der linken Außenseite den Ball schnell (am Gegner) vorbei und schließt mit dem linken Fuß auf das Tor ab.

Spieler rechts (Bild):

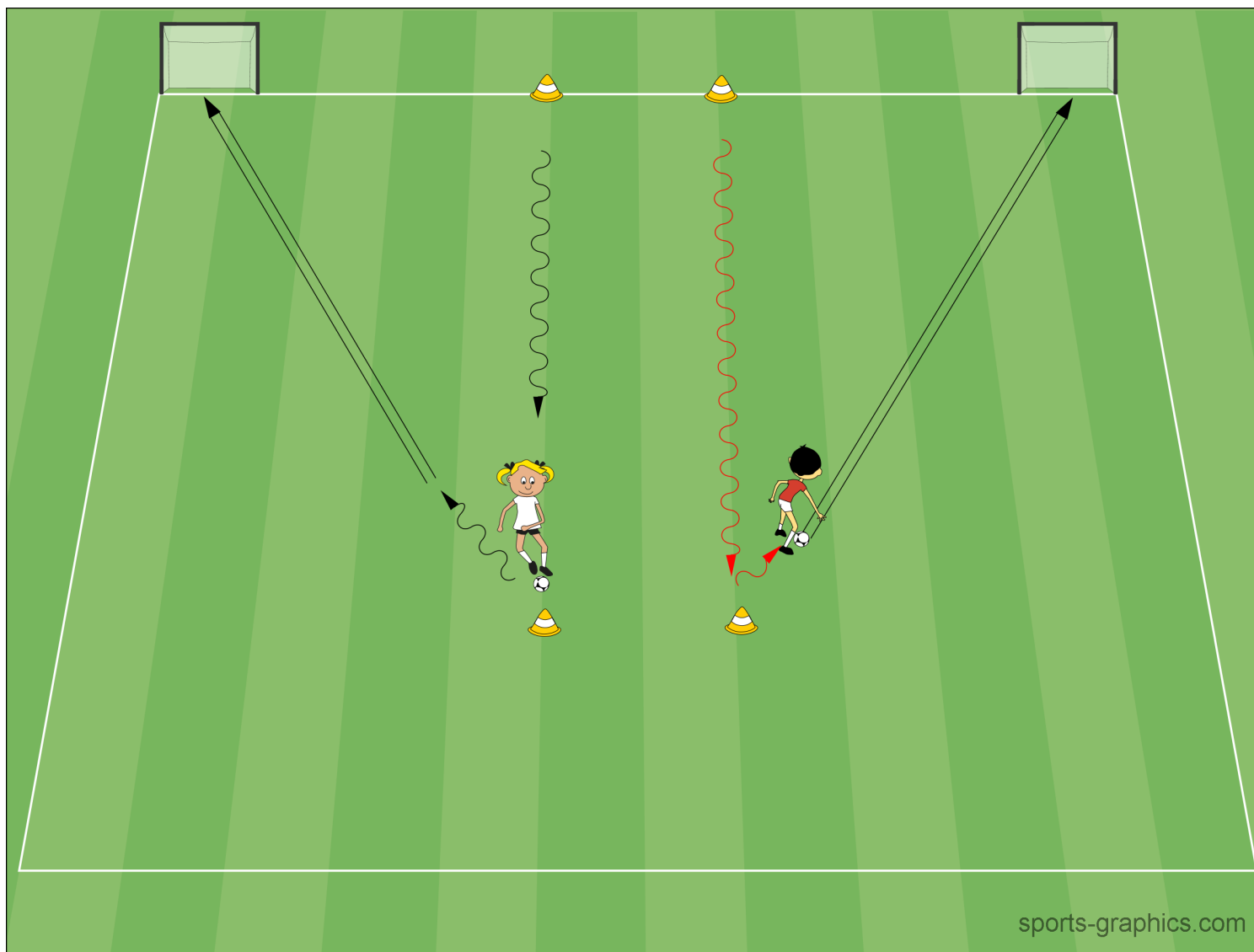
Selber Vorgang, aber mit dem linken Fuß.

Varianten:

- Wettkampf
- 1 vs. 1 auf ein Tor

Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Mit Tempo
- Im Lauf vom Tor weg mit Gegner im Rücken
- Blick vom Ball lösen
- Schulterblick - wann kommt der Gegner näher



DIBÉRY MIT TORSCHUSS