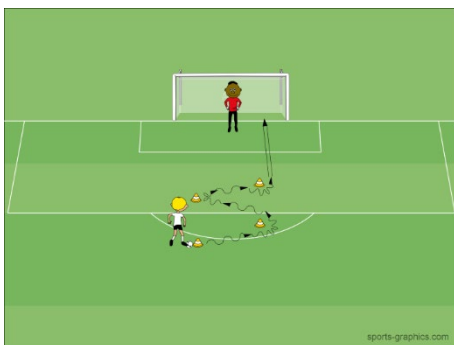




DOPPELTER ÜBERSTEIGER MIT TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße **20 x 10 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**



Material **4 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:

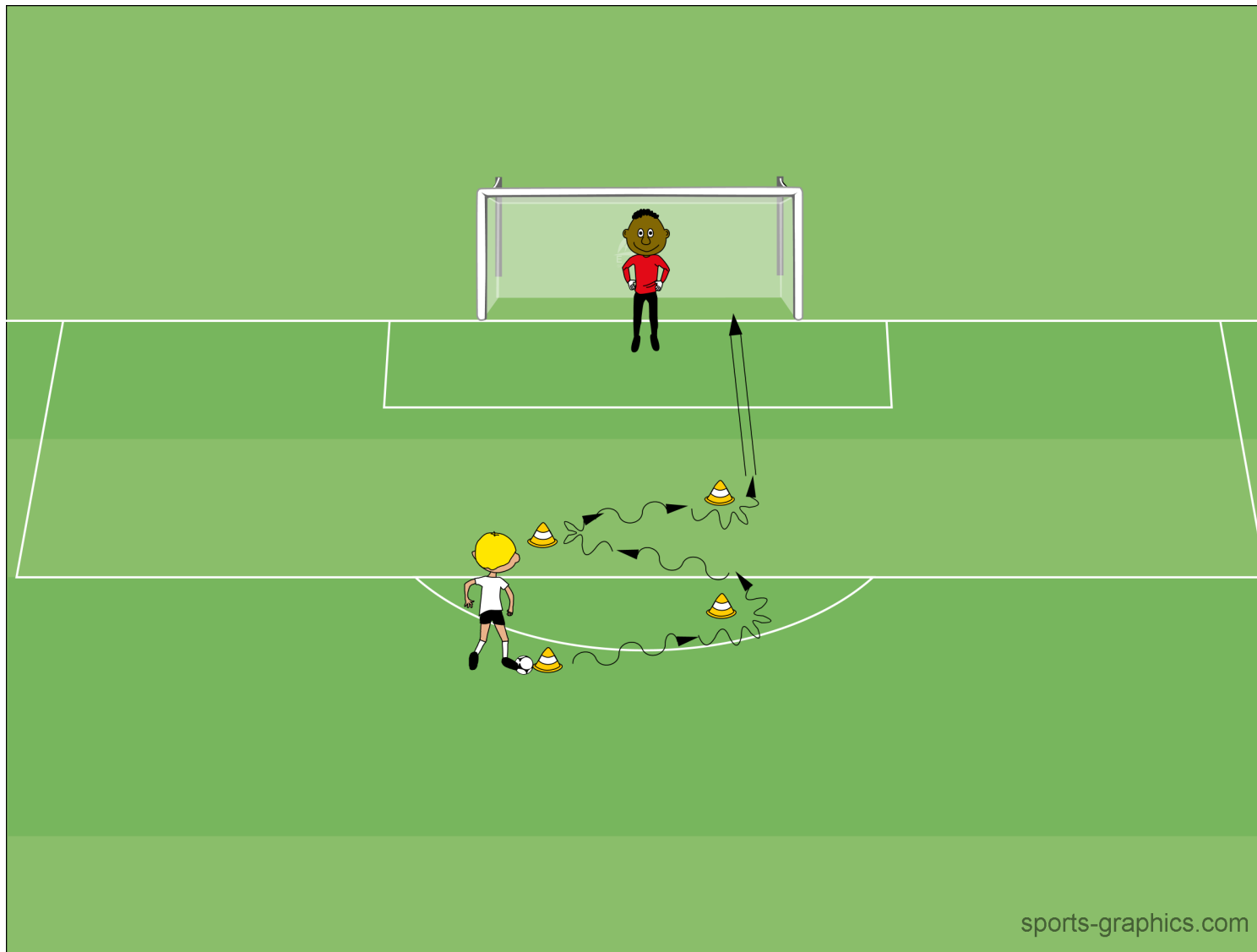
Der Spieler dribbelt mit dem rechten Fuß auf das Hütchen zu (Außenseite). Wenn der Spieler etwa anderthalb Meter bis 2 Meter vor dem Hütchen ist, steigt er zuerst mit dem rechten Fuß und dann mit dem linken Fuß um den Ball herum (Verlagerung des Körpers auf die rechte Seite – Körpertäuschung) und nimmt mit der rechten Außenseite den Ball seitlich nach vorne mit. 3 x den doppelten Übersteiger ausführen und anschließend auf das Tor abschließen. Nach 3 Durchgängen (9 x doppelter Übersteiger) 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



DOPPELTER ÜBERSTEIGER MIT TORSCHUSS