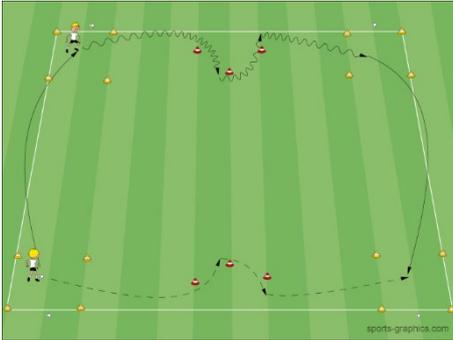




FLUGBÄLLE IN DAS VIERECK



 *Altersgrupp(en)*
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12

 *Basistechnik(en)*
Zuspiel

 *Trainingsform*
Übungsform

Organisation:

 *Feldgröße* **25 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**

 *Material* **22 Hütchen, Bälle**

 *Anzahl Spieler* **2**

 *Dauer* **15 Minuten**

 *Aufbau* **Die Größe der Vierecke beträgt 8 x 8 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**

Ablauf:

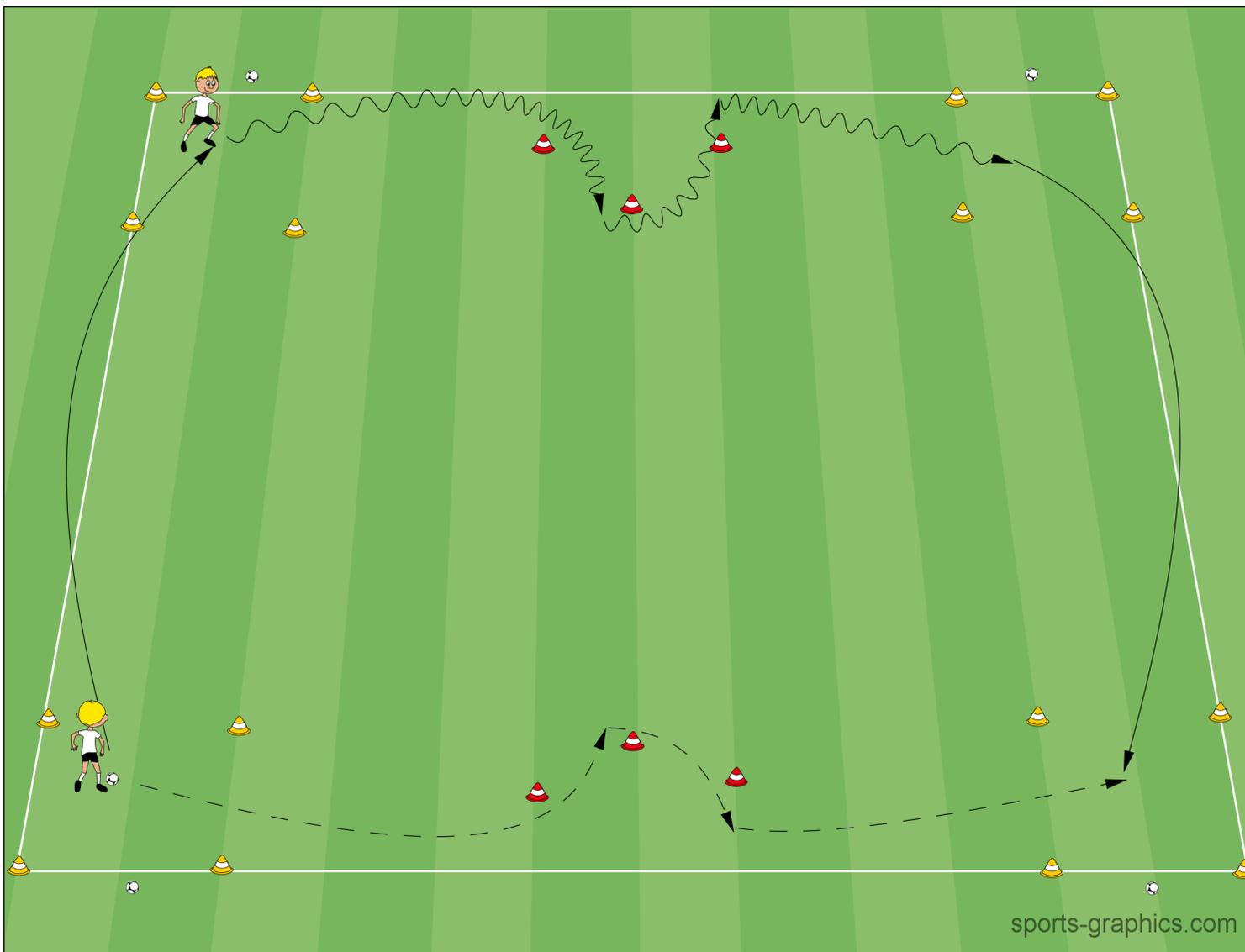
Spieler mit Ball spielt einen Flugball aus seinem Viereck zu seinem Mitspieler. Dieser nimmt den Ball an und dribbelt durch den Hütchenparcours zum nächsten Viereck (siehe Bild). Anschließend spielt er ebenfalls einen Flugball zu seinem Mitspieler. Die Ausführung beginnt dann von neuem.

Varianten:

- 4 Spieler
- Wettbewerb - Welcher Spieler schafft es öfters den Ball in das Viereck zu spielen
- Beidfüßig ausführen

Coachingtips:

- Anlauf muss gerade zum Viereck erfolgen - Schulter sind parallel zum Tor ausgerichtet
- Standbein muss seitlich zum Ball stehen
- Der Schlagfuß setzt ganz unten am Ball an - Die Sohle muss von hinten gesehen werden
- Standbein muss näher zum Viereck sein als der Ball (ca. 20cm)
- Linke Arm wird nach vorne gestreckt (Ausführung mit dem rechten Fuß) - Erhöhung der Spannung des Körpers
- Schlagfuß wird nach dem Schuss zur Seite geführt und setzt überkreuzt vor dem Standbein auf



FLUGBÄLLE IN DAS VIERECK