



IM RÜCKEN ZUM TOR - ÜBERSTEIGER MIT BLICKFINTE UND TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

15 x 5 Meter (je nach Leistungsstärke)



Material

1 Kindertor, 2 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler

Maximal 5



Dauer

10 - 15 Minuten



Altersgrupp(en)

**U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

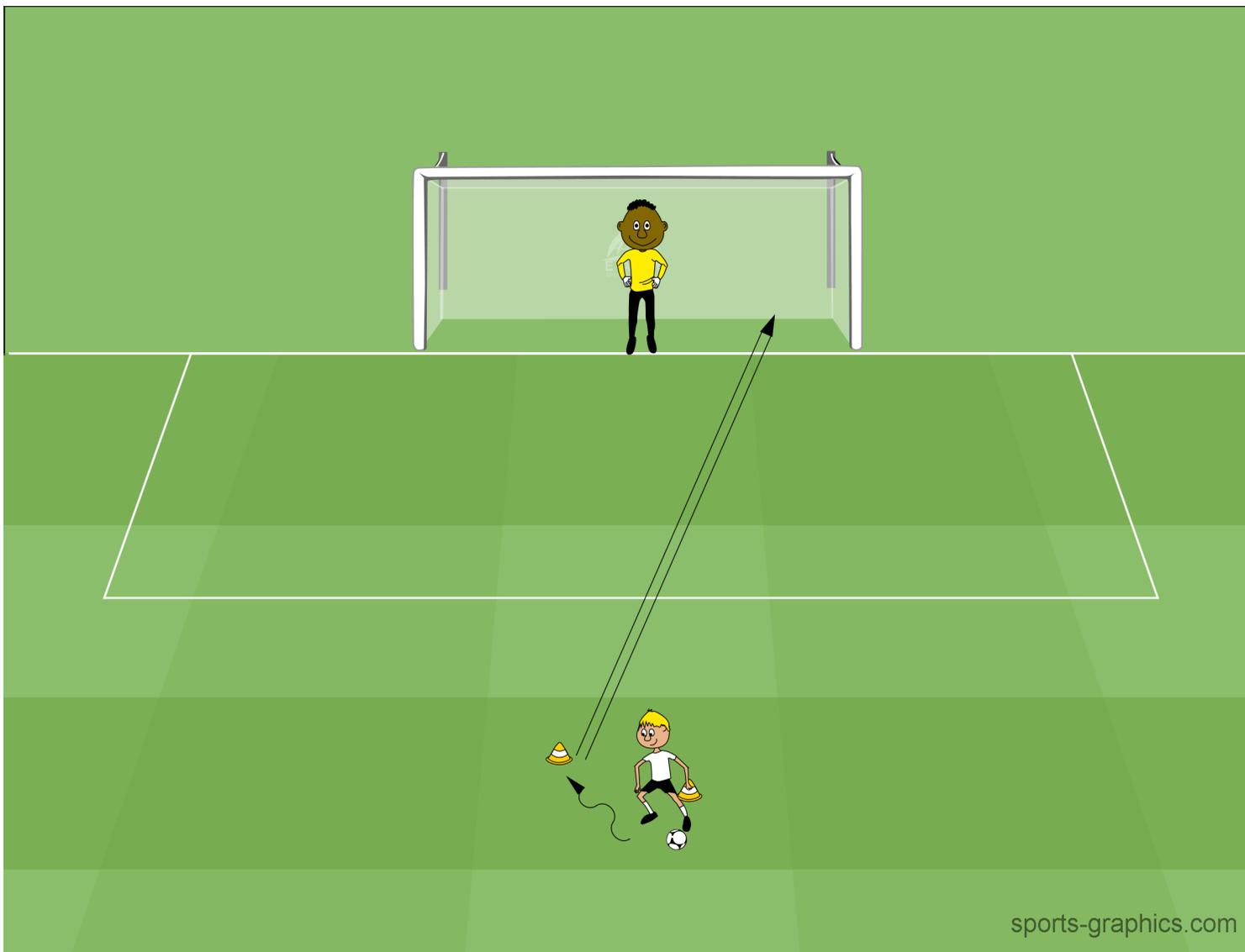
Der Spieler steht im Rücken zum Tor mit Ball am linken Fuß vor dem Hütchen (siehe Bild). Mit dem linken Fuß führt er einen Übersteiger nach links (Perspektive des Spielers) über den Ball aus und führt dabei eine Blickfinte aus. Anschließend nimmt er den Ball mit der linken Innenseite nach rechts mit (aus der Perspektive des Spielers) und schießt vor dem 2. Hütchen mit dem linken Fuß auf das Tor ab. Nach 5 Durchgängen wird mit dem Tormann gewechselt.

Varianten:

- Beidfüßig üben
- 3 x hintereinander ausführen bevor auf das Tor geschossen wird
- Mit Gegner aktiv üben
- Wettkampf

Coachingtipps:

- Wird verwendet um einen angreifenden Verteidiger ins Leere laufen zu lassen
- Körper zwischen Gegner und Ball bringen
- Schnelle und saubere Ausführbewegung
- Konzentration bei der Ausführung



IM RÜCKEN ZUM TOR - ÜBERSTEIGER MIT BLICKFINTE UND TORSCHUSS