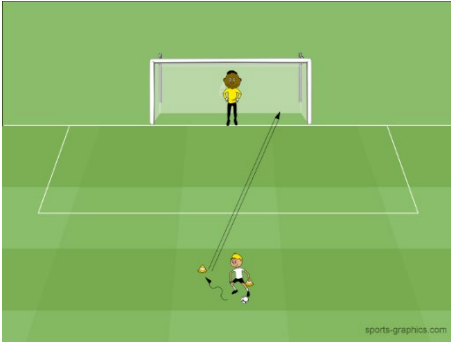




IM RÜCKEN ZUM TOR - ÜBERSTEIGER MIT TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

10 x 5 Meter (je nach Leistungsstärke)



Material

1 Kindertor, 2 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler

Maximal 5



Dauer

10 - 15 Minuten



Altersgrupp(en)

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



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

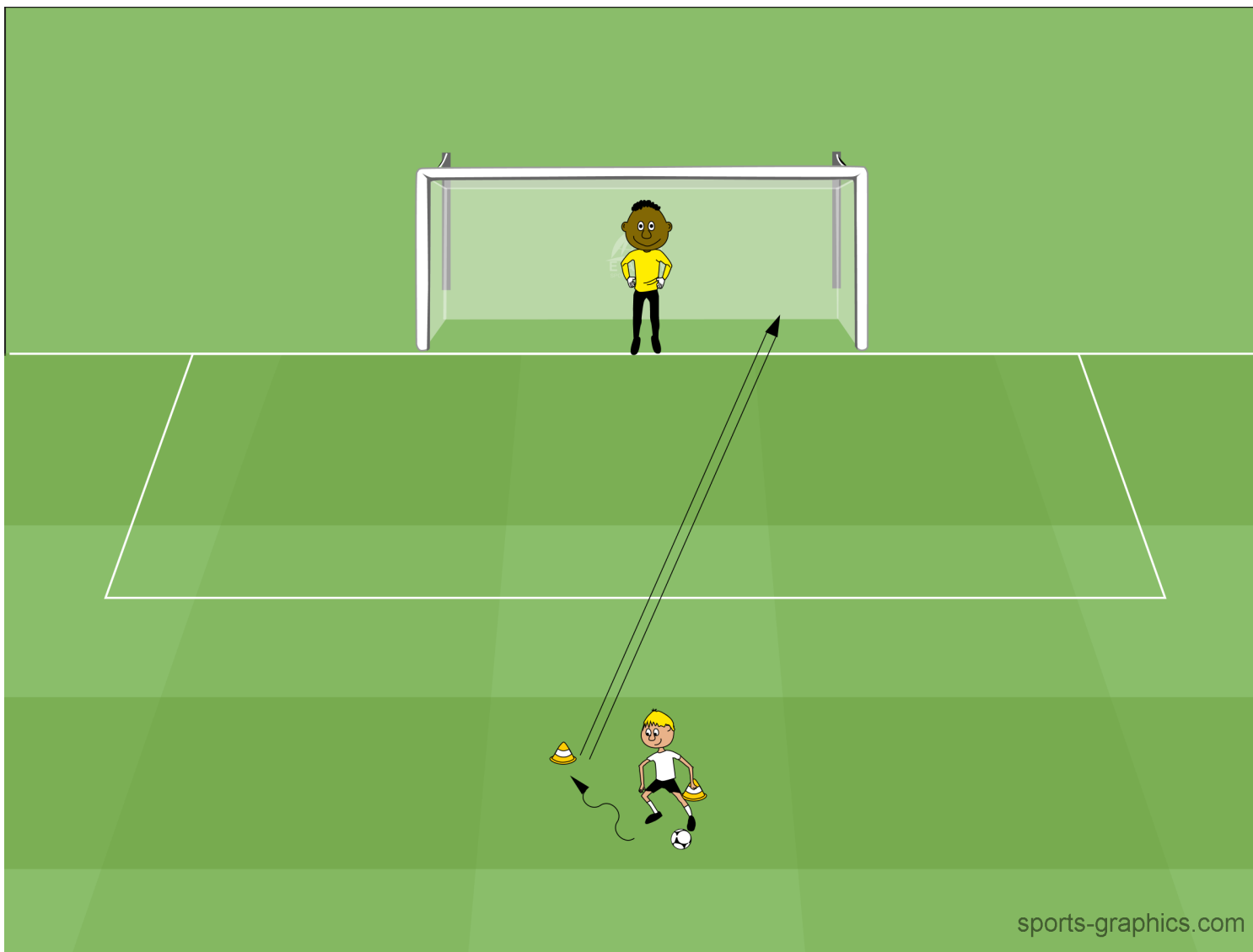
Der Spieler steht im Rücken zum Tor mit Ball am linken Fuß vor dem Hütchen (siehe Bild). Mit dem linken Fuß führt er einen Übersteiger über den Ball aus und spielt anschließend den Ball mit der rechten Außenseite nach rechts (aus der Perspektive des Spielers) und schließt vor dem 2. Hütchen mit dem linken 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:

- Körper zwischen Gegner und Ball bringen
- Schnelle und saubere Ausführbewegung
- Konzentration bei der Ausführung



IM RÜCKEN ZUM TOR - ÜBERSTEIGER MIT TORSCHUSS