



## KOORDINATION MIT MEHRFACHTORSCHUSS



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

 **Basistechnik(en)**  
**Torschuss**  
**Koordination**

 **Trainingsform**  
**Übungsform**

### Organisation:

-  **Feldgröße** **20 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
-  **Material** **6 Hütchen, 3 Kegel, 2 Stangen, 2 Querstangen, mehrere Teller, Reifen, Bälle**
-  **Anzahl Spieler** **4**
-  **Dauer** **15 Minuten**

### Ablauf:

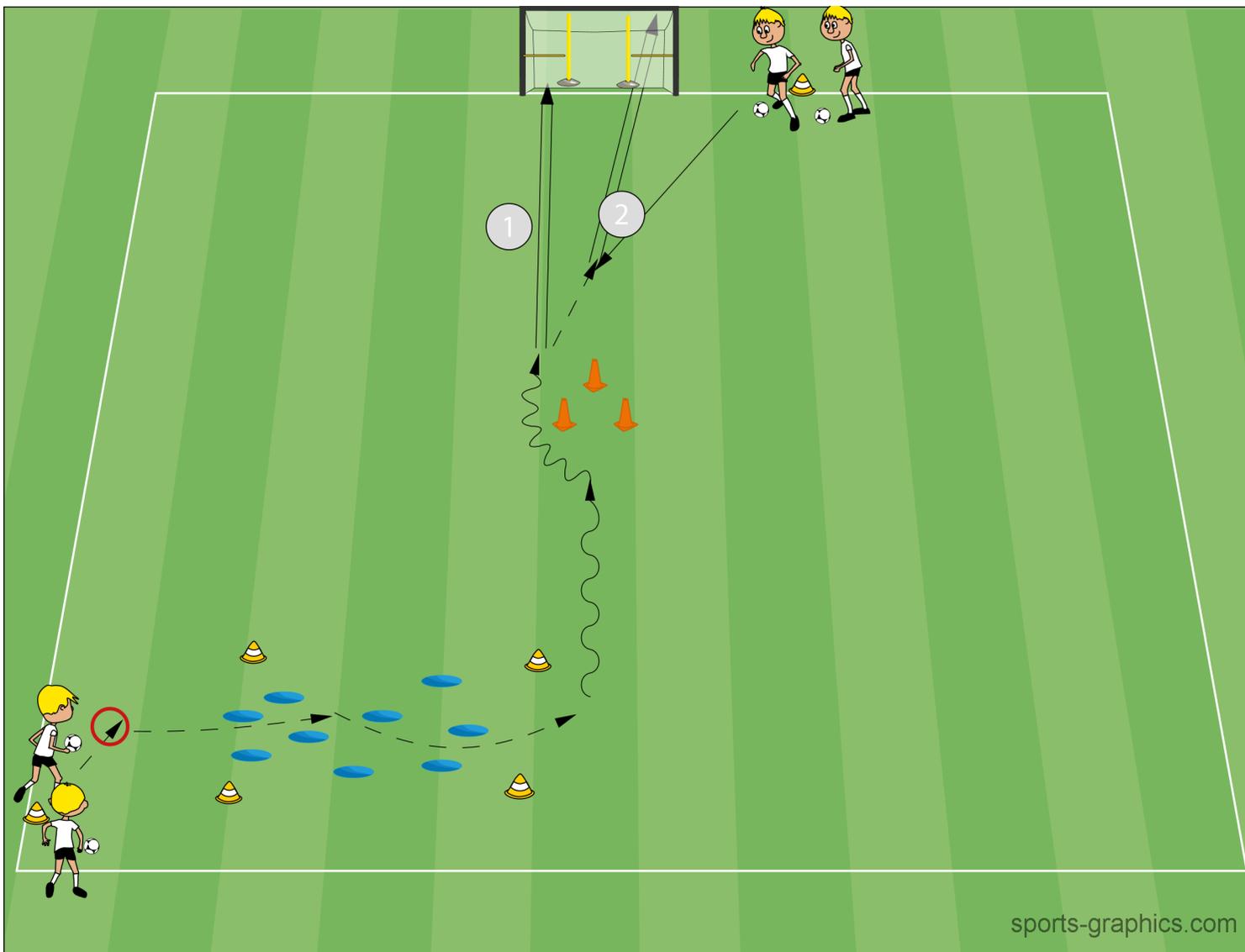
Spieler mit Ball in der Hand führt abwechselnd Zwischensprünge (Kreuzsprünge, Scherensprünge) im Reifen aus (1 Fuß abwechselnd in den Reifen). Anschließend versucht er so schnell wie möglich mit dem Ball in der Hand durch den Teller oder Hütchen Dschungel zu laufen ohne die Teller dabei zu berühren. Anschließend legt er sich den Ball auf den Fuß vor und dribbelt Richtung Kegeldreieck. Vor dem Kegeldreieck (ca. 1,5 Meter davor) führt er eine Finte aus und schießt anschließend auf das Tor (vorgegebene Ziel - oben/unten - links/rechts) ab (Finten auf beide Seiten ausführen - Torabschluss mit beiden Füßen). Danach bekommt er sofort vom Spieler seitlich neben dem Tor ein Zuspiel und schießt auf nochmals auf das Tor ab. Anschließend stellt er sich neben das Tor an. Der Spieler der den Pass gespielt hat wechselt zum Startpunkt.

### Varianten:

- Wettkampf - Punkte zählen (jedes Ziel bekommt Punkte - Bsp: oben Links - 3 Punkte, unten rechts 1 Punkt)
- Verschiedene Bewegungsabläufe im Tellerdschungel oder beim Reifen
- Mit dem Ball im Tellerdschungel dribbeln oder prellen
- Beidfüßig abschließen

### Coachingtipps:

- Auf die technische Ausführung achten (Körperhaltung)
- Auf den Fußballen laufen
- Konzentration bei den Ausführungen
- Blick nach vorne richten
- Körper aufrecht
- Arme mitnehmen



## KOORDINATION MIT MEHRFACHTORSCHUSS