



KRISTIANO MIT TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

20 x 5 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material

1 Tor, 5 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler

Maximal 5



Dauer

10 bis 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 läuft seitlich zum ersten roten Hütchen (siehe Bild - Abstand zwischen 3 und 5 Meter). Vor dem Hütchen hebt der Spieler sein linkes Bein an und schlägt den Ball mit der Innenseite des linken Fußes hinter dem Standbein nach rechts und läuft zum zweiten roten Hütchen und wiederholt das Gleiche aber mit dem rechten Fuß. Anschließend schließt er auf das Tor mit dem linken Fuß ab. Beim 2. Durchgang dribbelt er auf die gelben Hütchen und führt dasselbe aus.

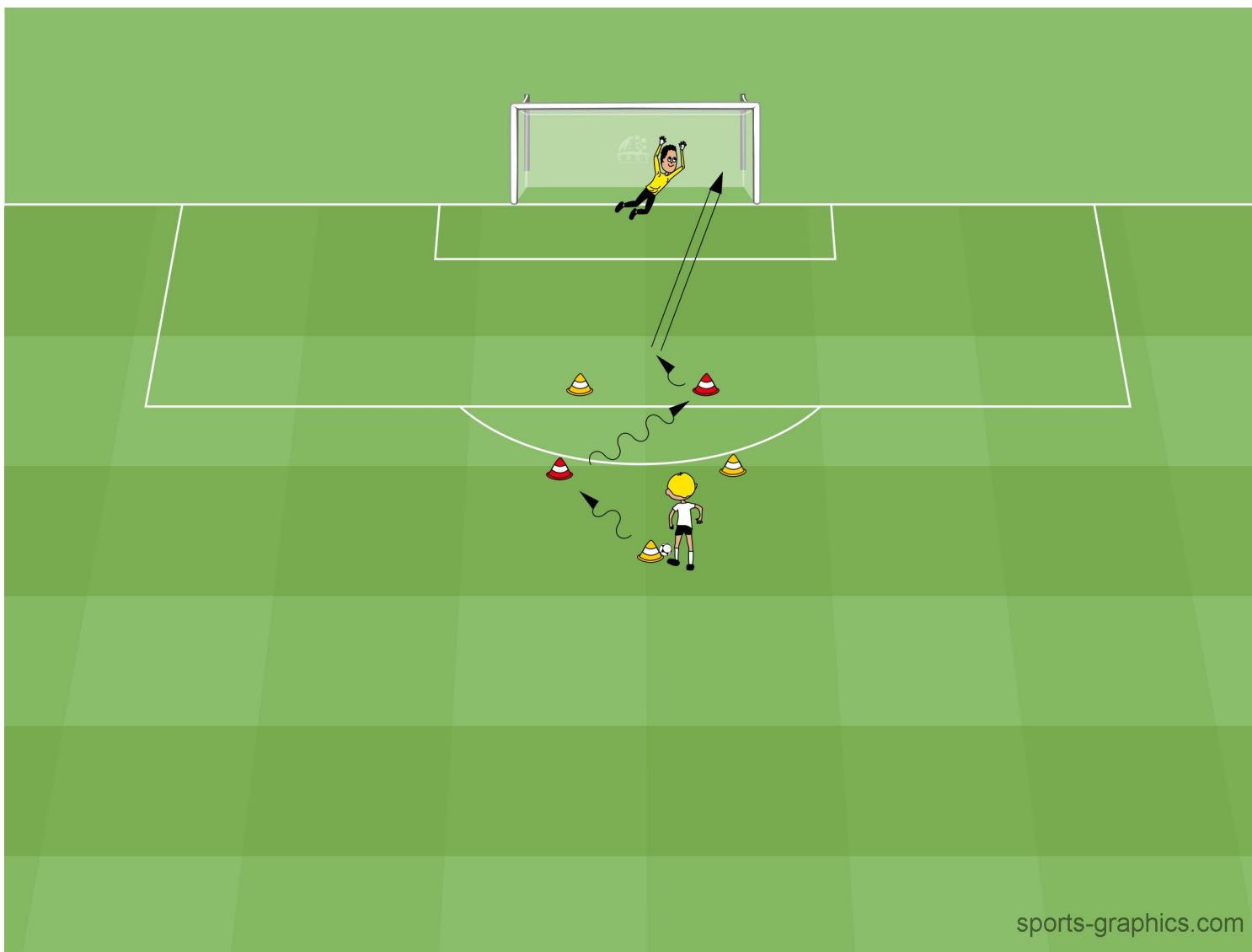
Nach jeweils 3 Durchgängen auf beiden Seiten, wird mit dem Tormann gewechselt.

Varianten:

- Mit Gegner aktiv üben
- Wettkampf

Coachingtipps:

- Wird verwendet um einen angreifenden Verteidiger ins Leere laufen zu lassen
- Blick vom Ball lösen
- Schnelle und saubere Ausführbewegung
- Wird im kurzen Frontalen 1 vs. 1 verwendet
- Trick ca. 3 Meter vor dem Gegner beginnen
- ab dem U8 lernbar



KRISTIANO MIT TORSCHUSS