



KRISTIANO PLUS ZUSATZTRICK MIT RICHTUNGSÄNDERUNG UND TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

20 x 10 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material

1 Tor, 5 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler

Maximal 5



Dauer

10 bis 15 Minuten



Altersgrupp(en)

**U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

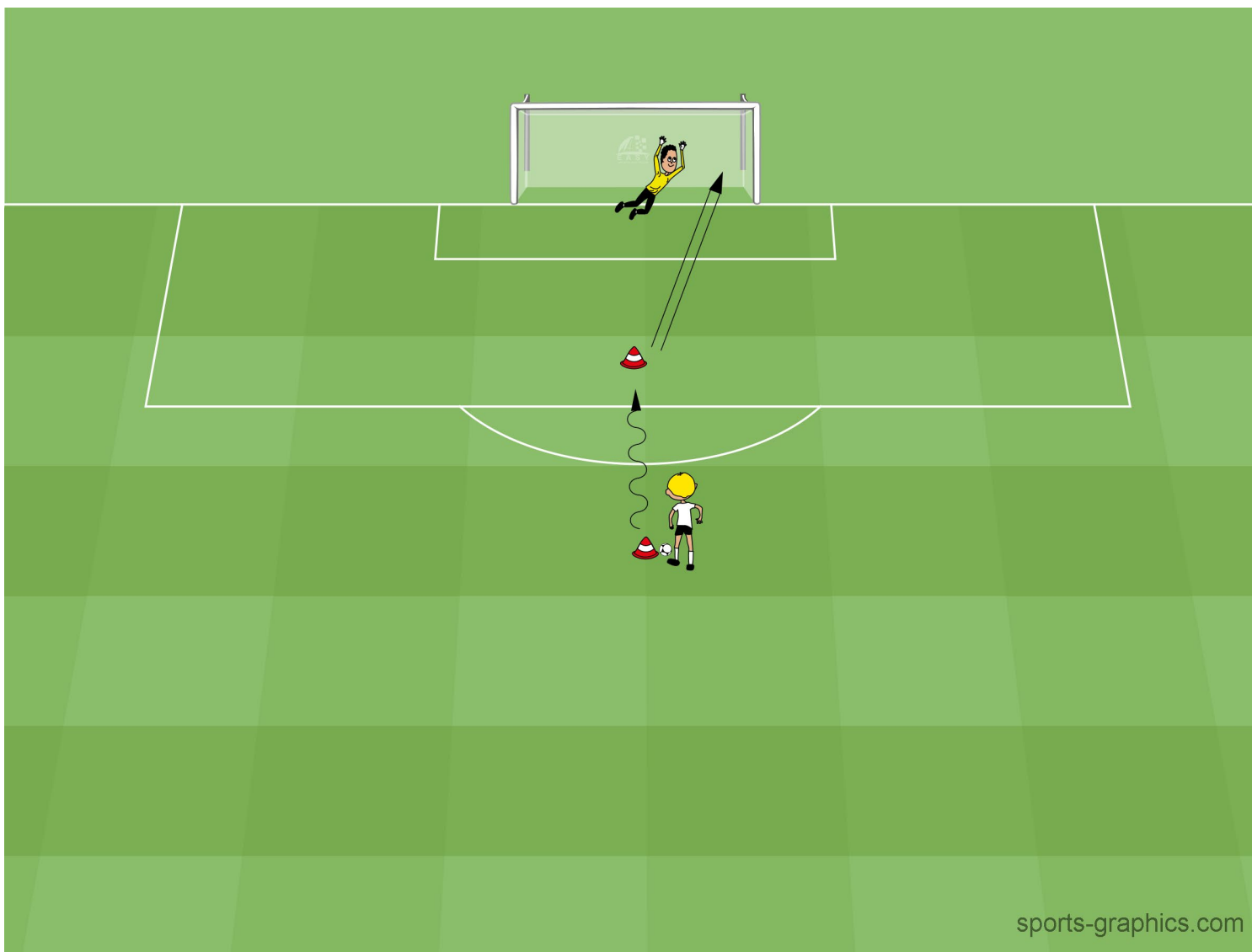
Der Kristiano Trick muss schon beherrscht werden um den Zusatztrick einzubauen. Der Spieler hebt sein rechtes Bein an und schlägt den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes hinter dem Standbein nach links. Danach wird mit dem rechten Außenfuß der Ball nach vorne gelegt. Dabei muss mit dem linken Fuß gestartet werden. Anschließend auf das Tor mit dem rechten Fuß abschließen. Beim 2. Durchgang wird mit dem linken Fuß begonnen - selber Ablauf mit links. 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 U9 lernbar



KRISTIANO PLUS ZUSATZTRICK MIT RICHTUNGSÄNDERUNG UND TORSCHUSS