



MESSI - TORSCHUSS AUF 4 TORE



Organisation:



Feldgröße **25 x 20 Meter**



Material **9 Hütchen, 4 Tore, Bälle**



Anzahl Spieler **9**



Dauer **15 - 20 Minuten**



Altersgrupp(en)

**U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten
Torschuss**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

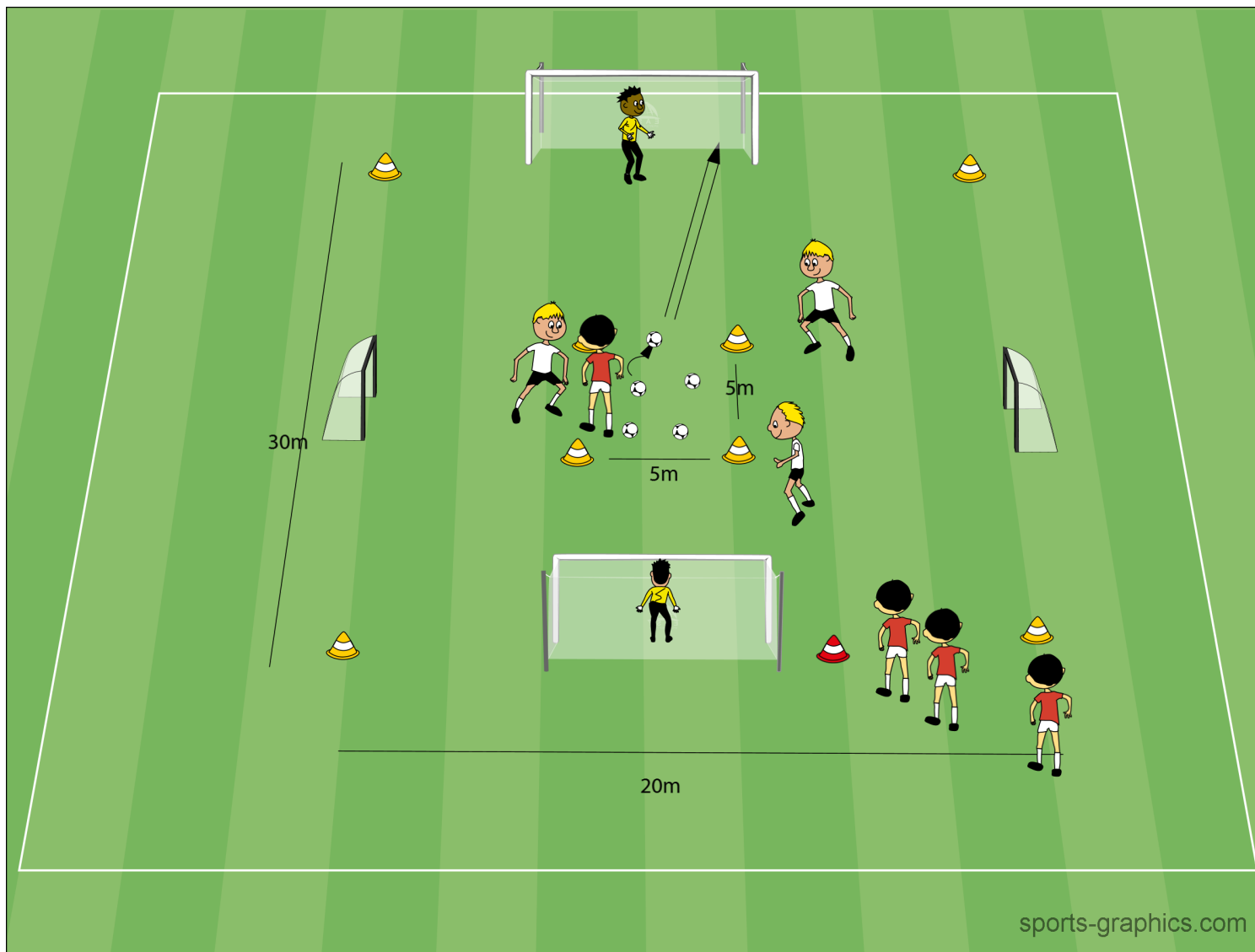
Spieler Rot steht im Quadrat legt sich den Ball vor und schießt innerhalb des Quadrates. Anschließend nimmt er einen Ball und versucht auf 1 der 4 Tore zu dribbeln und so schnell wie möglich abzuschließen. Die 3 Verteidiger versuchen dies zu verhindern!

Varianten:

- Sprint vom Startpunkt rotes Hütchen - Ball nehmen und auf eines der 4 Tore spielen
- Trainer gibt das Tor vor (mit Farben oder Nummern)
- Bei Balleroberung auf eines der großen Tore

Coachingtipps:

- Schnellstmöglicher Torabschluss
- Mit Tempo dribbeln
- Blick vom Ball lösen
- Innenrist, Vollspann, Außenrist
- Flach, Hoch kurzes Eck
- Flach - langes Eck



1 VS. 1 - GEGNER ÜMESSI - TORSCHUSS AUF 4 TOREBERWINDEN