



## RAUSDREHEN MIT SOHLE



Altersgrupp(en)

**U9 und U10  
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballannahme und -mitnahme**



Trainingsform

**Übungsform**

### Organisation:



Feldgröße

**ca. 25 x 20 Meter**



Material

**6 Hütchen, Minitore, Bälle**



Anzahl  
Spieler

**4**



Dauer

**15 - 20 Minuten**

### Ablauf:

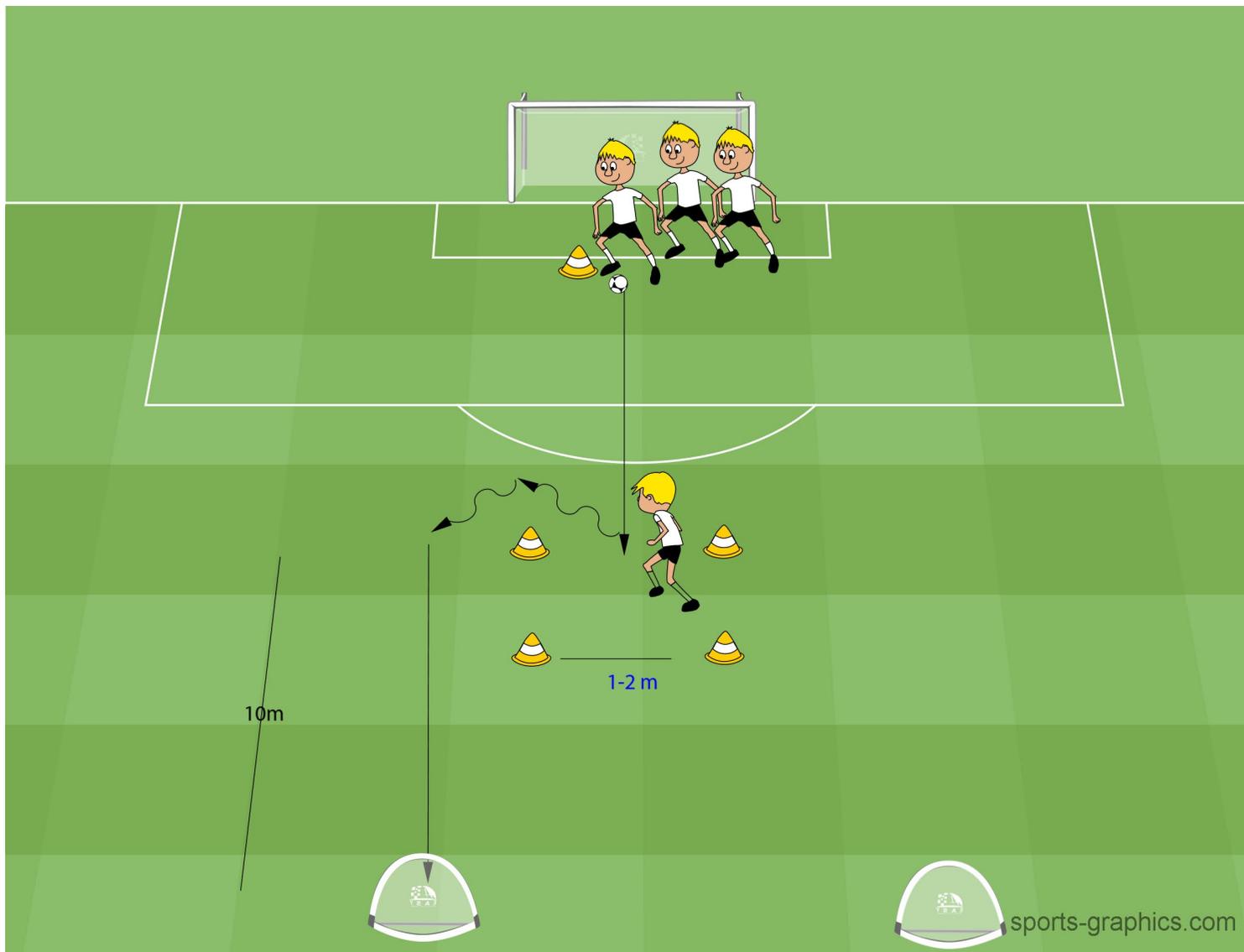
Der Spieler steht außen mit Ball. Der Spieler im Viereck läuft aus dem Viereck dem Passgeber entgegen und dreht mit Sohle in eine Richtung und spielt anschließend einen Pass (zu einem Dritten) oder ein gezieltes Zuspiel in ein Minitor. Danach wechselt der Zuspieler in das Viereck.

### Varianten:

- Der Passgeber läuft ihm nach und setzt in unter Druck
- Innerhalb des Vierecks den Ball annehmen und seitlich zwischen den zwei Hütchen den Ball nach vorne mitnehmen
- Auf 4 Tore (mit Gegenkonter nach Eroberung des Balles durch den Verteidiger)

### Coachingtipps:

- Beidfüßig trainieren
- Blickkontakt mit dem Zuspieler
- Ball mit Tempo mitnehmen
- Sich seitlich diagonal lösen



## RAUSDREHEN MIT SOHLE