



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:

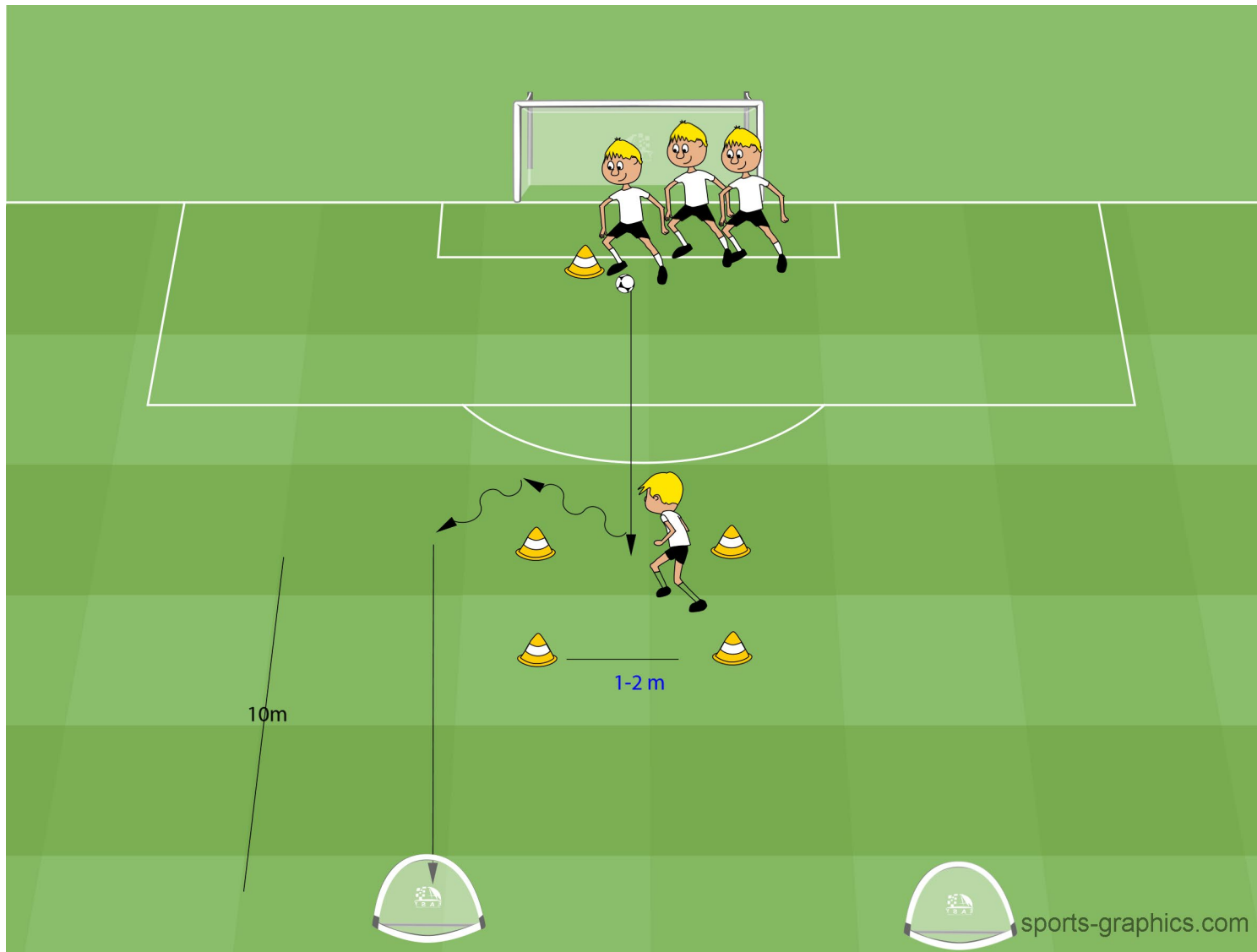
Der Spieler steht außen mit Ball. Der Spieler im Viereck läuft aus dem Viereck dem Passgeber entgegen und dreht mit Sohle in eine Richtung und spielt anschließend einen Pass (zu einem Dritten) oder ein gezieltes Zuspiel in ein Minitor. Danach wechselt der Zuspieler in das Viereck.

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