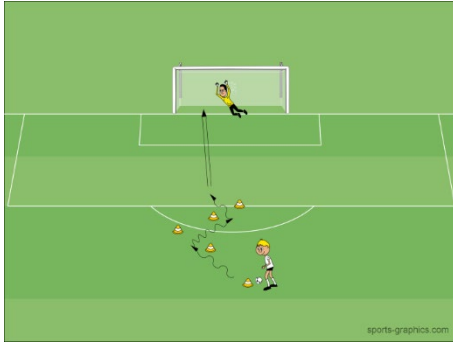




SOHLENWENDE MIT TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

25 x 10 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material

5 Hütchen, 1 Kindertor



Anzahl Spieler

Maximal 5



Dauer

15 Minuten



Altersgrupp(en)

U11 und U12



Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

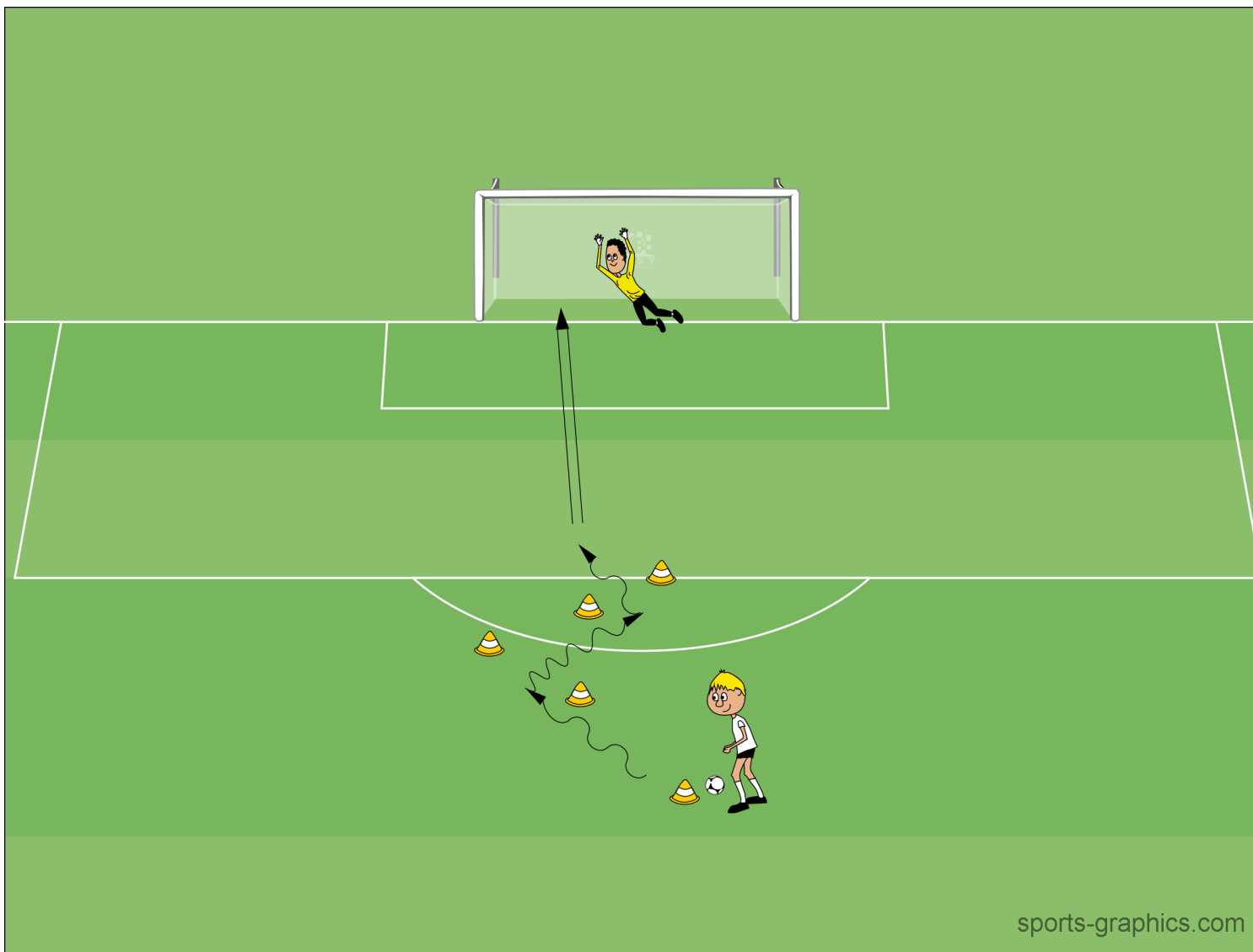
Der Spieler dribbelt mit dem rechten Fuß auf das seitlich stehende Hütchentor (1 Meter) zu. Beim Hütchentor ziehst du mit der rechten Sohle den Ball zurück und springst gleichzeitig nach innen weg. Danach legst du mit der rechten Innenseite den Ball Richtung zweites Hütchentor vor und wiederholst den Vorgang aber mit dem linken Fuß beginnend. Anschließend wird mit dem linken Fuß auf das Tor abgeschlossen. Nach 3 Durchgänge wird mit dem Tormann gewechselt.

Varianten:

- Mit beiden Füßen üben bzw. abschließen (links/rechts)
- Wettkampf
- 1 vs. 1 seitlich auf ein Tor

Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Mit Tempo
- Im seitlichen 1 vs. 1 (wenn der Gegner dich einholt)
- Blick vom Ball lösen
- Gegner aus dem Augenwinkel beobachten (je nach Entwicklung des Kindes)



SOHLENWENDE MIT TORSCHUSS