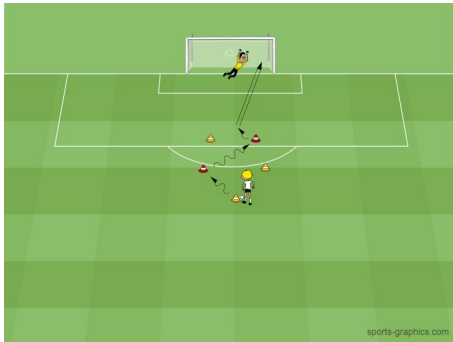




ZEROBERTO MIT TORSCHUSS



Organisation:



Feldgröße

20 x 5 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:

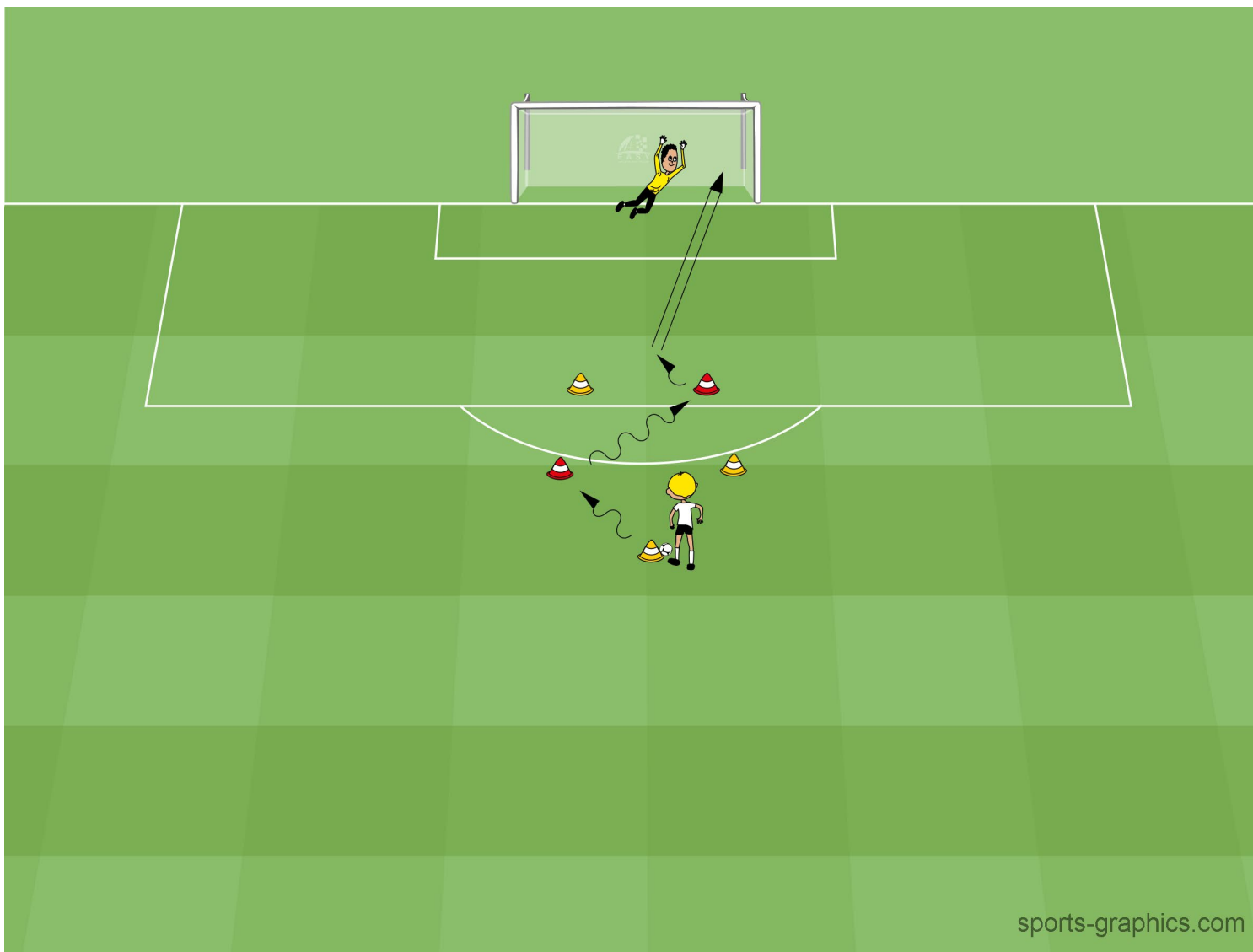
Der Spieler läuft seitlich zum ersten roten Hütchen (siehe Bild - Abstand zwischen 3 und 5 Meter). Vor dem roten Hütchen streichelt der Spieler mit der linken Sohle nach rechts und gleich danach mit dem rechten Fuß über den Ball zu steigen. Anschließend dribbelt der Spieler Richtung zweites rotes Hütchen und führt mit dem rechten Fuß das Gleiche aus (mit der rechten Sohle nach links streicheln und gleich darauf mit dem linken Fuß über den Ball steigen). Danach schließt er auf das Tor mit dem linken Fuß ab. Beim 2. Durchgang dribbelt er auf die gelben Hütchen und führt dasselbe aus. 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. 2 Meter vor dem Gegner beginnen
- Ab dem U9 lernbar



ZEROBERTO MIT TORSCHUSS