



ZUSPIELE DURCH STANGENTORE + TORSCHUSS



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Zuspiel
Ballannahme und -mitnahme
Koordination**



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße **25 x 20 Meter**



Material **4 Stangen, 6 Hütchen, 1 Kegel, 1 Minitor, 1 U9 Tor, Bälle**



Anzahl Spieler **Maximal 5**



Dauer **15 Minuten**

Ablauf:

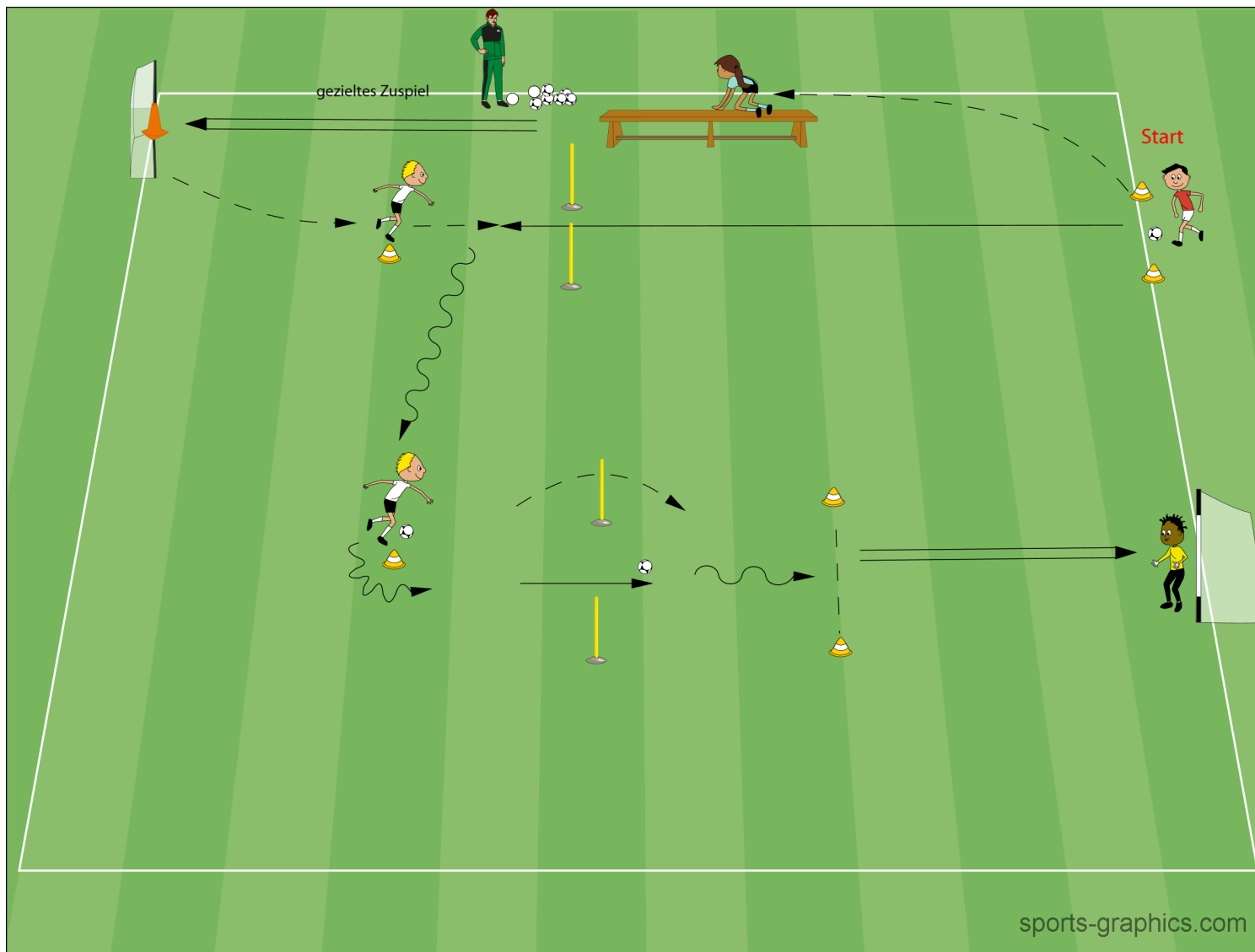
Ausgang: Start roter Spieler. Der Spieler spielt durch das Hütchentor einen gezielten Pass durch das Stangentor zum Spieler gegenüber und läuft anschließend zur Langbank und führt verschiedene Aufgaben aus. Der weiße Spieler kommt dem Ball entgegen und dribbelt dann rechts weg um das Hütchen und spielt ein Zuspiel durch das nächste Stangentor und umläuft das Stangentor so schnell wie möglich um den Ball anzunehmen und dribbelt Richtung Tor. Der Spieler muss vor den Markierungshütchen auf das Tor schießen. Anschließend wechselt er dann in das Tor.

Varianten:

- Parallel auf beiden Seiten aufbauen (Durchführung mit rechts/links)
- Wettkampf - Wie viel Tore erzielt er pro Durchgang - Ziel: 4 Tore (2 Stangentore, 1 Minitor, 1 großes Tor)
- Balancieren auf der Langbank
- Sprünge (beidbeinig, links, rechts)
- Mit Ball auf der Langbank verschiedene Aufgaben ausführen

Coachingtipps:

- Beidfüßig trainieren
- Blick vom Ball lösen
- Sich freilaufen
- Kommunikation
- Präzision beim Zuspiel
- Oberkörper nach vorne
- Ball zentral treffen
- Mit der Innenseite/Vollspann/Außenseite
- Ball in Spielrichtung (Richtung Tor) mitnehmen



ZUSPIELE DURCH STANGENTORE + TORSCHUSS