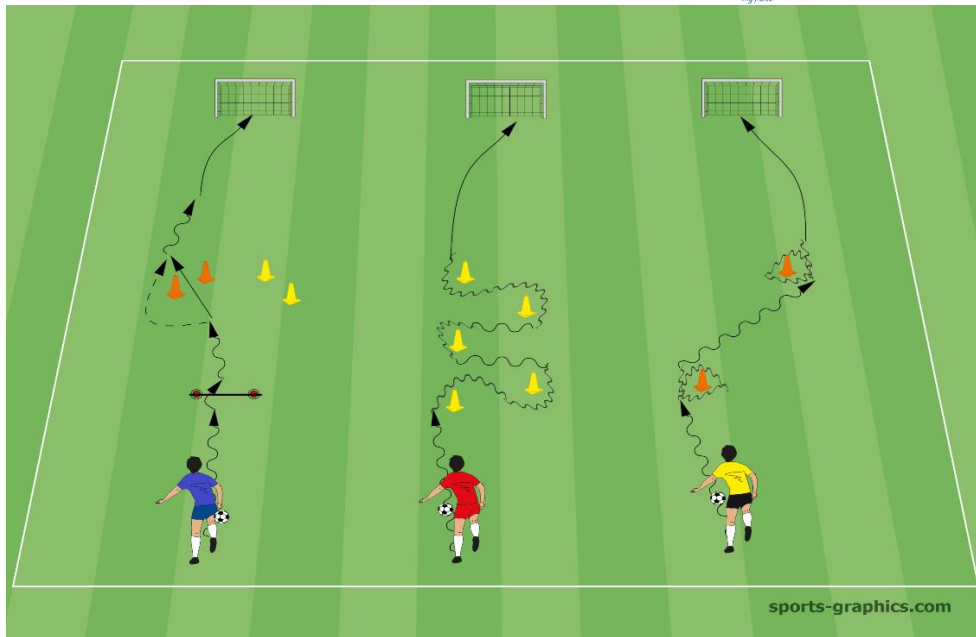


Ballführen über und um Hindernisse auf 3 Kleintore



1

Torschuss



Übungsbescrieb

Auf 3 verschiedenen Bahnen gleichzeitig
Bahn1 wird der Ball über die Hürde
gelupft und zwischen dem Hütchentor
rechts oder links durchgespielt mit
Abschluss auf das kleine Tor. Bahn 2 wird
der Ball im Slalom geführt und auf das
Kleintor abgeschlossen. Bahn 3 wird der
Ball im 360° um die Polyone geführt (2x)
und auf das Kleintor abgeschlossen.

Variante

- Als Wettkampf (Orange vs. Gelb), wer
zuerst den Ball im Tor untergebracht hat
- Winkel vom 3. Pylon verändern damit
verschiedene Schusswinkel entstehen

Coaching

- Kurze und sichere Ballführung
Hindernisse sollen nicht berührt
werden
- Bahn 1 orange Pylone = Abschluss
mit links - durch gelbes Pylonentor =
Abschluss mit rechts.
- Bahn 3 - 360° Umkurvung 1x mit
links und 1x mit rechts
- Körperspannung / Aufrechte
Körperhaltung
- Vor dem finalen Abschluss Kopf
heben und das Ziel anvisieren

Material / Distanzen

- 11 Pylonen/3 Kleintore/1x mittlere
Hürde
- Start je nach Kategorie
E-Jun.: bei 20m / F-Jun.: bei 16m
- Torschuss je nach Kategorie
E-Jun.: Zwischen 10 und 13m /
F-Jun.: Zwischen 7 und 9m