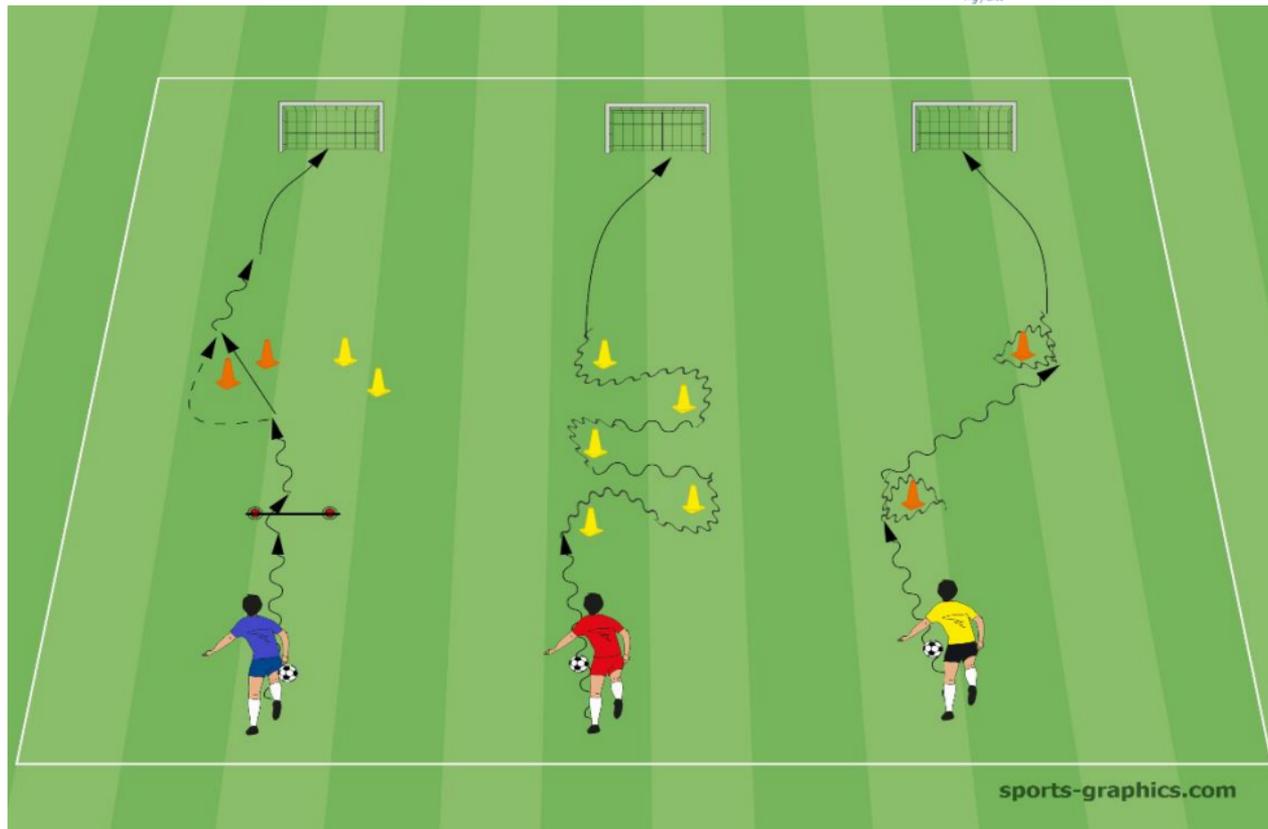


# Ballführen über und um Hindernisse auf 3 Kleintore 1 Torschuss



### 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.

### 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

### Variante

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

### 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