



Übungsbeschreibung

Spieler A (rot) führt den Ball um rotes Hütchen auf A1 und spielt einen Doppelpass mit Spieler B auf Position A2. Danach sucht A den Abschluss aufs Tor. Spieler C und D führen dieselbe Übung durch, jedoch spiegelverkehrt. Nach Abschluss begibt sich A auf die Startposition B und B auf die Startposition von A.

Variante

- Abschluss mit vorheriger Ballkontrolle von A bzw. C (1. Berührung - Schuss)
- Direkter Abschluss mit situativ effizienten Fuss

Coaching

- Saubere Ballführung um das Hütchen
- A spielt B mit dem rechten Fuss an und nimmt ihn auf A2 mit dem rechten Fuss mit und schliesst mit links ab.
- B spielt den Doppelpass mit dem offensiven Fuss links. Offene Körperhaltung
- C spielt D mit dem linken Fuss an und nimmt ihn auf A2 mit dem linken Fuss mit und schliesst mit rechts ab
- D spielt den Doppelpass mit dem offensiven Fuss rechts. Offene Körperhaltung

Material / Distanzen

- Markierungshütchen
- Start E-Jun. auf ca. 22m
F-Jun. auf ca. 18m