



Übungsbeschreibung

Die Spieler A, B und C führen auf Kommando des Trainers den Ball in Richtung der rot-gelben Pylonen. Der Trainer hebt nach eigenem Ermessen einen Arm. Zeigt er nach links müssen die Spieler sofort reagieren und den Ball um die linke Pylone führen und den Abschluss suchen. Analog rechte Anzeige des Trainers.

Variante

- Der Trainer hebt beispielsweise das orangefarbene Hütchen in seiner rechten Hand hoch, muss der Spieler um die orange Pylone führen und den Abschluss suchen. (seitenverkehrte Wahrnehmung)
- Wettkampf, wer den Ball zuerst ein Tor erzielt hat
- Nach jedem Abschluss Bahn rotieren

Coaching

- Ballführung mit Blick auf den Trainer
- Schnelle Auffassung
- Linke Seite = linker Fuss
- Rechte Seite = rechter Fuss
- Auf's Tempo drücken

Material / Distanzen

- 3 Bahnen mit verschiedenen Winkeln zum Tor
- Distanz Start zum Trainer 10m
- Distanz Pylonen zum Tor 15m
- Distanzen zwischen orangefarbenen und gelben Pylonen 6m