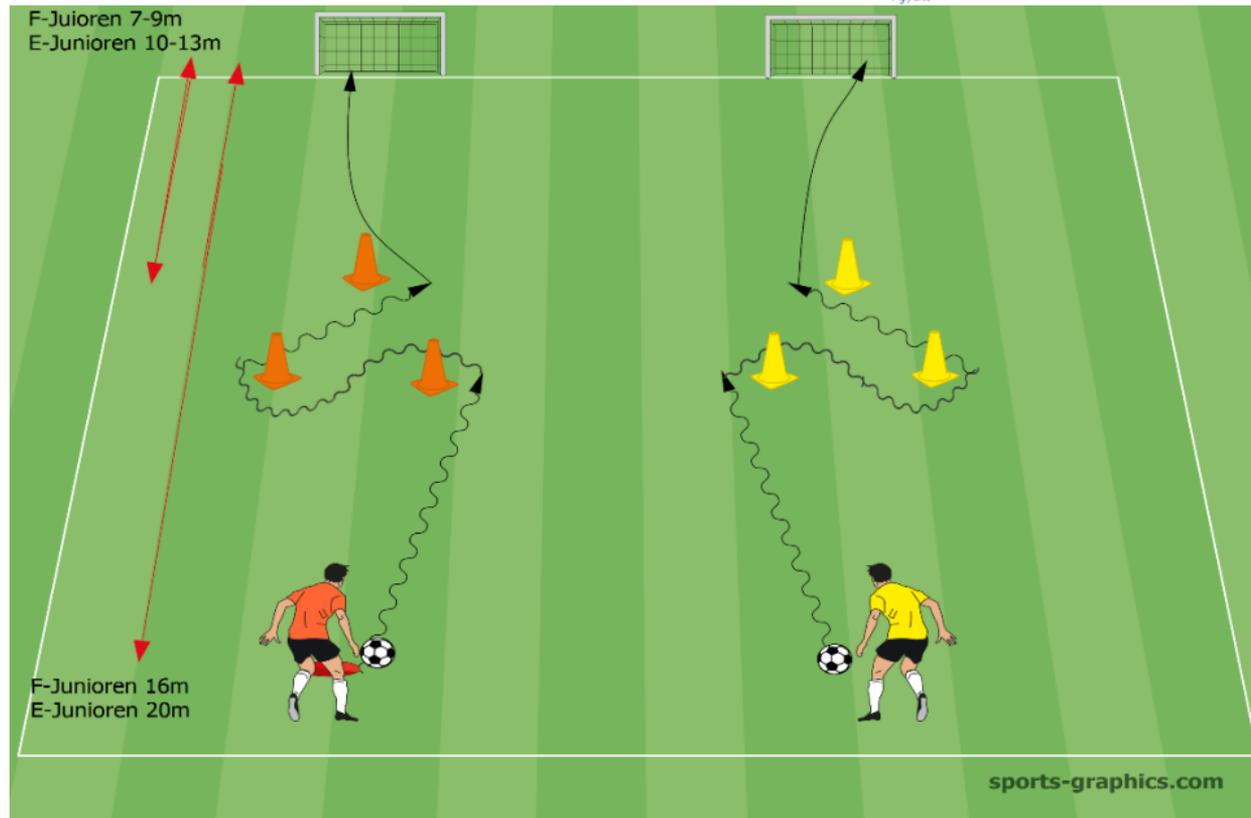


Ballführen-Slalom-Torschuss auf 2 Kleintore



1 Ballführen



Übungsbeschreibung

Auf Kommando des Trainers führen die Spieler den Ball im 8 um die Pylonen und suchen den Abschluss auf das Kleintor. Auf der orangen Bahn wird mit dem rechten Fuss auf das Tor geschossen und auf der gelben Bahn mit dem linken Fuss

Variante

- Als Wettkampf (Orange vs. Gelb), wer zuerst den Ball im Tor untergebracht hat
- Nach Startsignal spielen sich Orange und Gelb den Ball zu und starten erst dann
- Winkel vom 3. Pylon verändern damit verschiedene Schusswinkel entstehen

Coaching

- Kurze und sichere Ballführung
- Beidfüssige Ballführung
- Körperspannung / Aufrechte Körperhaltung
- Vor dem finalen Abschluss Kopf heben und das Ziel anvisieren

Material / Distanzen

- Pro Bahn 3 Pylonen
- 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