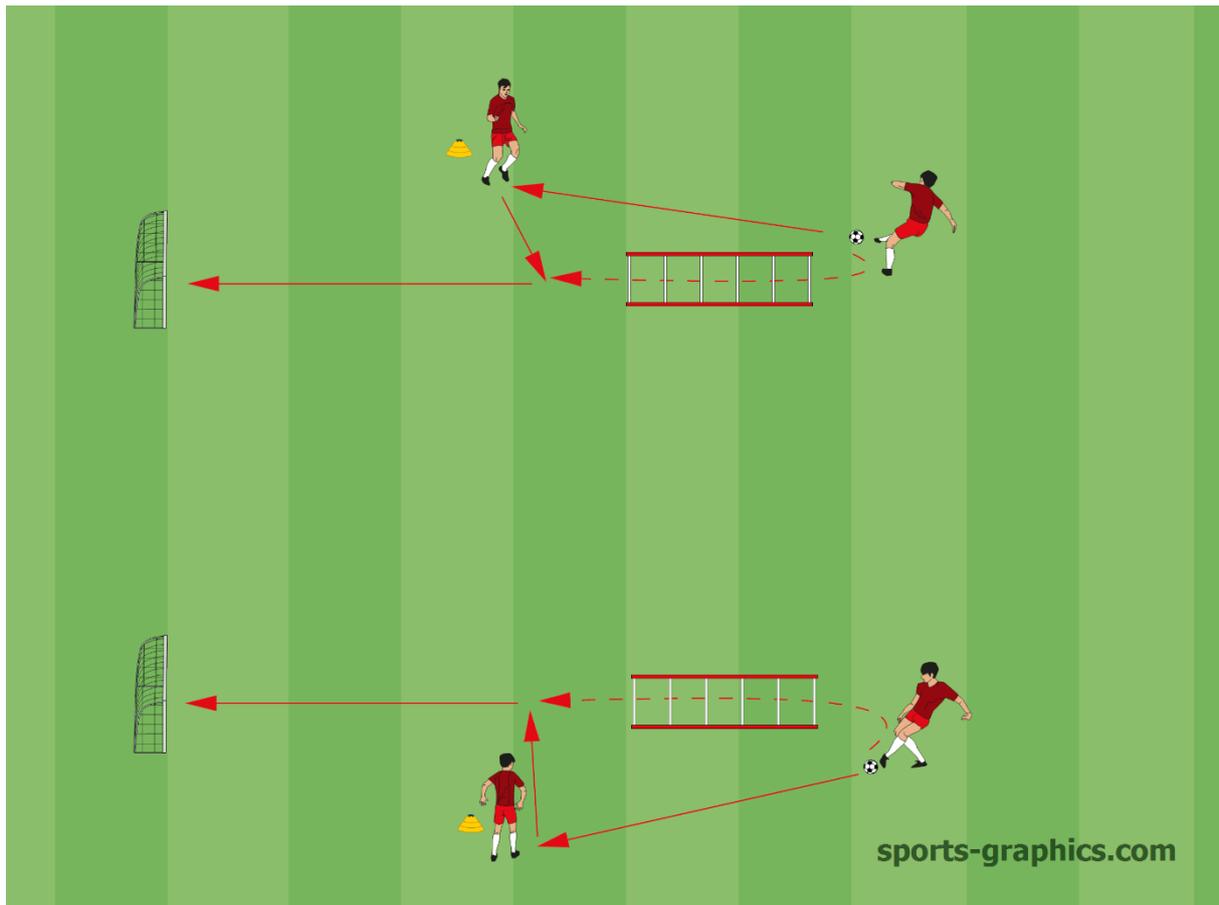


Koordination-Torschuss



10 Minuten

Organisation:

- 2 Minitore gemäß Abbildung aufstellen
- Errichte 15 Meter vor jeden Minitor eine Koordinationsleiter
- Markiere 2 Hütchen und positioniere dort einen Spieler
- Der Spieler an der Koordinationsleiter hat einen Ball

Ablauf:

- Der ballbesitzende Spieler passt zum Spieler am Hütchen
- Anschließend durchläuft er die Koordinationsleiter nach Vorgabe des Trainers
- Der Ballempfänger lässt prallen
- Anschließend Abschluss auf das Minitor
- Aufgabenwechsel
- Mehrere Bälle bereitlegen

Variationen:

- Minitore mit Großstoren und Torhütern ersetzen
- Abschlüsse nur mit dem schwachen Fuß
- Verschiedene Sprungvarianten durch die Leiter: Einbeinig, Zweibeinig, Rückwärts, Doppelschritt usw.

Coaching:

- Koordination
- Passen
- Zielabschluss
- Konzentration

Eigene Infos: _____