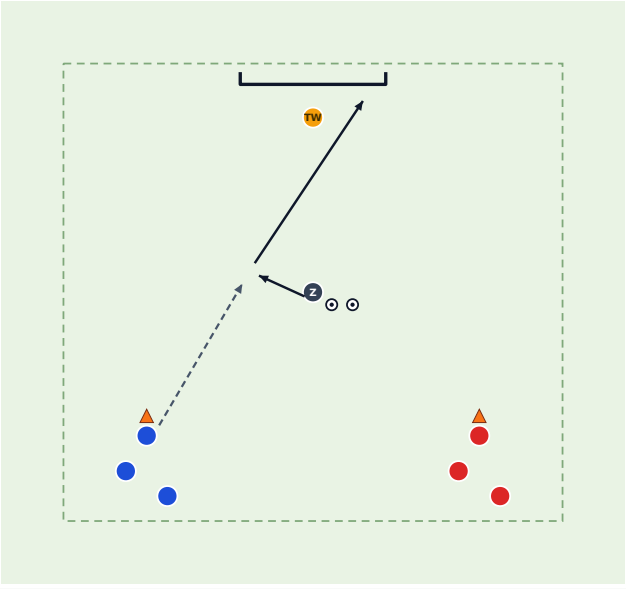
TRAININGSKARTE U18 HAUPTTEIL · 15 MIN

Torschuss nach Zuspiel

F-Jugend E-Jugend

Schusstraining Ballkontrolle Passspiel Torwartspiel Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Torschuss nach Zuspiel

Der Spieler startet aus einer seitlichen Position, bekommt ein Zuspiel in den Lauf und schließt ohne Zwischenstopp ab. Zwei Reihen wechseln sich ab, so bleibt die Wartezeit kurz.

1. Das erste Kind der linken Reihe startet diagonal Richtung Tor.
2. Der Zuspieler spielt flach in den Lauf, etwa zwei Meter vor das Kind.
3. Direkter Abschluss ohne Zwischenstopp, danach Ball holen und rechts einreihen.
4. Anschließend startet die rechte Reihe – die Seiten wechseln sich durchgehend ab.
5. Zweite Serie: Abschluss nur mit dem schwächeren Fuß.
6. Dritte Serie: halbhohes Zuspiel, erst annehmen, dann abschließen.
7. Torwart alle 5 Minuten wechseln.

Material	Tore, Bälle, Hütchen
Ziel	Den Abschluss aus der Bewegung nach einem Zuspiel in den Lauf schulen – Innenseitstoß platziert, Spannstoß flach, beide Füße.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆