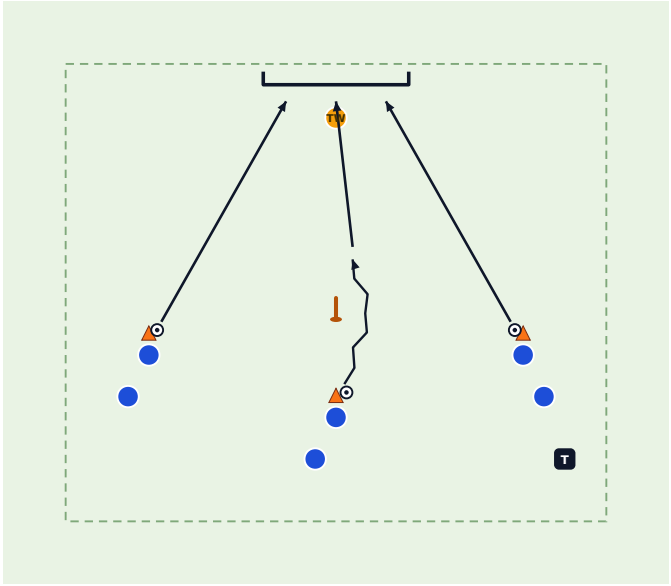
TRAININGSKARTE U30 HAUPTTEIL · 15 MIN

Torschussserie mit beiden Füßen

E-Jugend

Schusstraining | Ballkontrolle | Schnelligkeit | Torwartspiel | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Torschussserie mit beiden Füßen

> Drei Abschlussstationen mit unterschiedlichen Winkeln und Zuspielarten. Jede Station verlangt einen anderen Fuß und eine andere Vorbereitung des Balls.

1. Station links: flaches Zuspiel vom Trainer, direkter Abschluss mit dem rechten Fuß.
2. Station zentral: Ball liegt auf einem Hütchen, an der Stange vorbeidribbeln, Abschluss mit dem starken Fuß.
3. Station rechts: halbhohes Zuspiel, erst annehmen, dann mit dem linken Fuß abschließen.
4. Jede Gruppe bleibt 4 Minuten an einer Station, dann wird rotiert.
5. Treffer pro Gruppe zählen, am Ende Gesamtsumme ausrufen.
6. Torwart alle 5 Minuten wechseln.

Material	Tore, Bälle, Hütchen, Stangen
Ziel	Abschlusssicherheit mit starkem und schwachem Fuß aufbauen – aus drei Winkeln und nach drei unterschiedlichen Ballvorbereitungen.
Dauer	15 Minuten

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