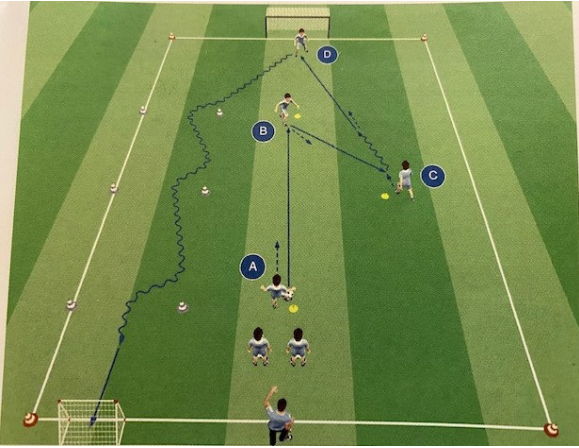


Übung des Monats 10/2021

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p>„Technique-Circle“</p>  <p>Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit einem Jugendtor, einem Minitor und Hütchen gemäß Abbildung aufbauen.</p> <p>Quelle: fußballtraining JUNIOR 3/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 Spieler auf die Positionen A, B, C und D verteilen. ➤ A spielt auf B, der zu C weiterleitet. ➤ C nimmt nach vorne an und mit und schließt auf das Tor des Torwarts D ab. ➤ D dribbelt durch die Hütchentore und führt vor jedem Tor eine Finte aus (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung etc.) ➤ Anschließend schließt er auf das Minitor ab und stellt sich bei A an. 	<p><u>Hinweise/Variation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Übungen spiegelverkehrt durchführen ➤ Die Passtechnik und Finten variieren. ➤ Passspiel, Torschuss und Dribbling jeweils mit beiden Füßen trainieren. ➤ Beim Torabschluss ins 1:1 mit dem TH gehen ➤ Vor dem Minitor einen Abwehrspieler zum 1:1 platzieren. ➤ Beim Dribbelparcours mehrere Hütchen auf engem Raum aufstellen um die Koordination und das Dribbling auf kleinem Raum zu verbessern.