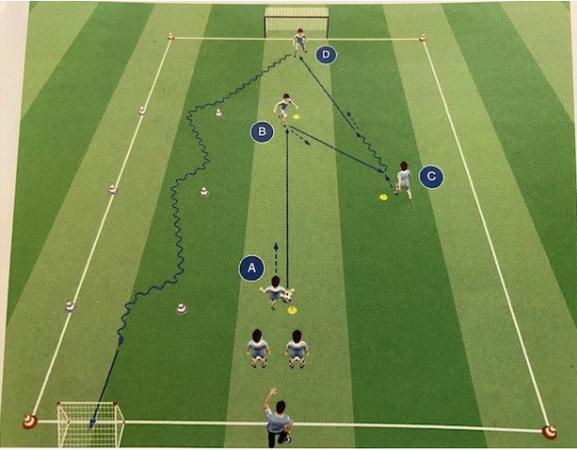


## Übung des Monats 10/2021

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