



A. Warm Up

Im Quadrat

Soccerdrills - Warm Up - 001a - c

Organisation

- Jeder Spieler hat einen Ball. Ein Quadrat mit (Seitenlänge ca. 6m) Hütchen markieren, ein Hütchen im Zentrum. Ideal: 4 Spieler pro Quadrat!

Beschreibung

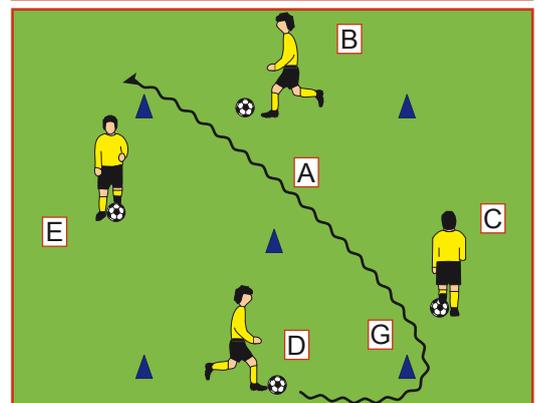
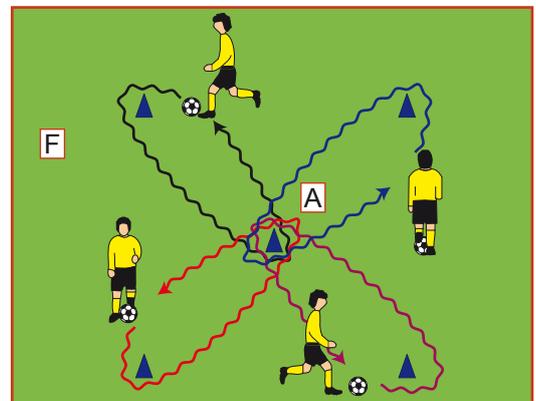
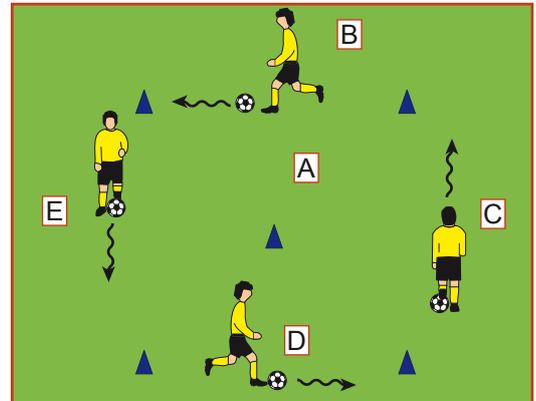
A Die Spieler dribbeln ums Quadrat

Ablauf -Variationen

- B** Nur mit links
- C** Nur mit rechts
- D** Tempodribbling
- E** Abwechselnd rechts und links
- F** Freies Dribbling. An jedem Hütchen erfolgt das Dribbling ins Zentrum und dort ums Hütchen herum, in die Ausgangsposition zurück
- G** An jedem **dritten** Hütchen erfolgt ein diagonales Tempodribbling auf die andere Seite. An den Seiten werden die Vorgaben B - E erfüllt

Weitere Variationen:

Auf Zuruf erfolgt eine Richtungsänderung.
 Andere Vorgaben z.B.: Den Ball seitlich mit der Sohle mitziehen oder verschiedene Finten einbauen.



Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					