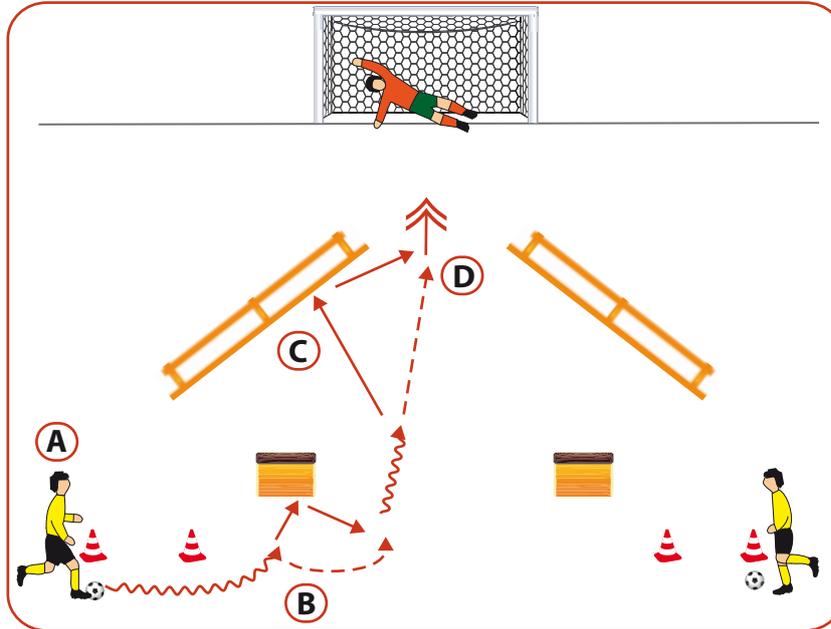




Kasten- und Bankkombi

Soccerdrills.de



- A** Der Startspieler dribbelt an den Hütchen vorbei und passt gegen den Kasten.
- B** Den zurückspringenden Ball kontrolliert er und dribbelt in Torrichtung.
- C** Der schwierigste Teil der Übung ist der Doppelpass mit der Gymnastikbank.
- D** Es erfolgt der Torschuss und der sofortige Seitenwechsel in die andere Gruppe. Der Ablauf kann abwechselnd oder sogar gleichzeitig von der anderen Übungsseite ausgeführt werden.

Variationen:

- Verschiedene Dribbel- und Schusstechniken.
- Abstand zur Bank vergrößern.
- Pass gegen beide Gymnastikbänke, dann Torschuss.

Tipp:

- Individuelle Fehlerkorrektur.

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

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik