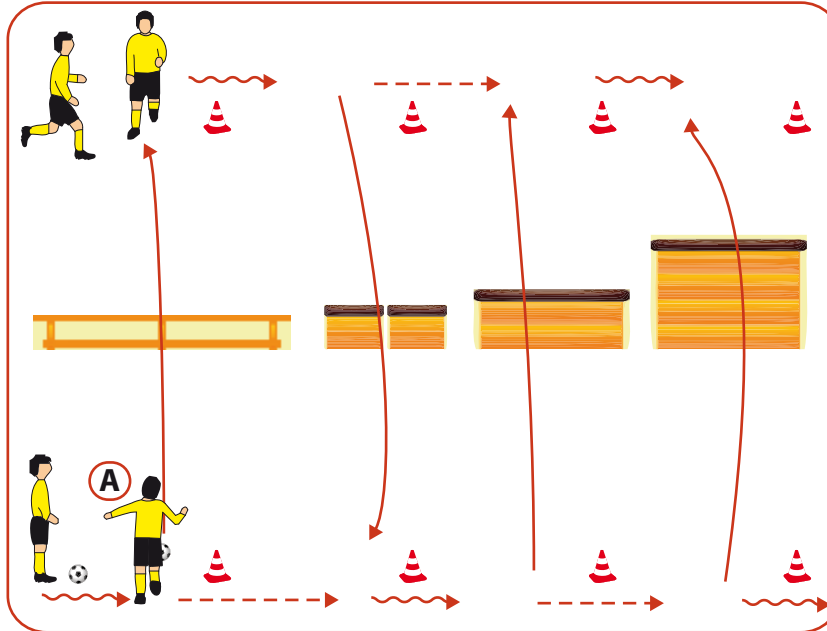




Airballs

Soccerdrills.de



A Mit verschiedenen Hindernissen die Halle teilen. Mit der Bank fängt es an. Nicht wirklich hoch, oder?

Bilde Paare! Wir haben vier Stationen (Bank, zwei Kästen, Kastenteil, Hochkasten).

Bei einem Fehler (Hindernis, schlechte Ballannahme) fängt das Paar wieder an der Bank an.

Die Pässe können aus dem Dribbling geschlagen werden. Zunächst ist es einfacher, den Ball ruhen zu lassen und aus dem Anlauf zu passen.

Variationen:

- Immer beidbeinig trainieren.
- Der Pass geht an jeder Station hin und zurück.
- Welches Paar schafft es zuerst fehlerfrei durch den Parcours?
- Wettkampf: Bank = 1, Kasten = 2, Kastenteil = 3 und Hochkasten = 4 Punkte.

Tipp:

- Auf sichere Ballannahme achten, auch das kann ein Fehler sein.

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

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