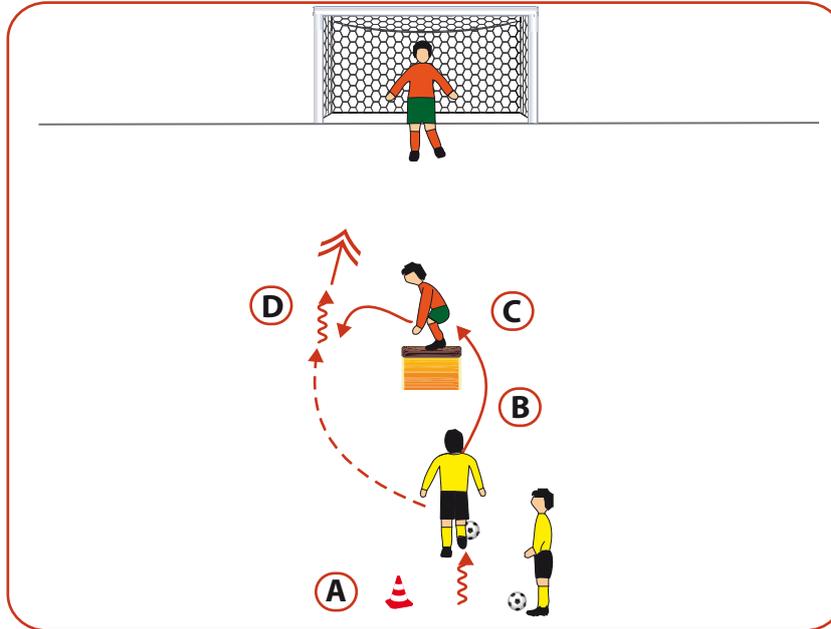




Springball



- A** Der Abstand der Startgruppe zum Kasten sollte 5 Meter nicht überschreiten.
- B** Kurzes Dribbling und genauer Pass in die Arme des Spielers auf dem Kasten.
- C** Der Spieler auf dem Kasten fängt den Ball und rollt oder wirft den Ball nach rechts oder links ab.
- D** Der Spieler kontrolliert den Ball und führt einen Torschuss aus. Anschließend schließt er sich wieder der Startgruppe an.

Variationen:

- Der Ball darf vom Kasten auch hoch abgeworfen werden, dann Volley- oder Dropkick als Torschuss.
- Stelle einen Hochkasten auf, dann wird es noch schwerer.
- Verschiedene Passtechniken, Pass nur aus dem Stand, Pass mit dem schwachen Fuß, viele Varianten sind möglich.

Tipp:

- Stelle einen zweiten Kasten auf, so werden die Wartezeiten verkürzt.

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