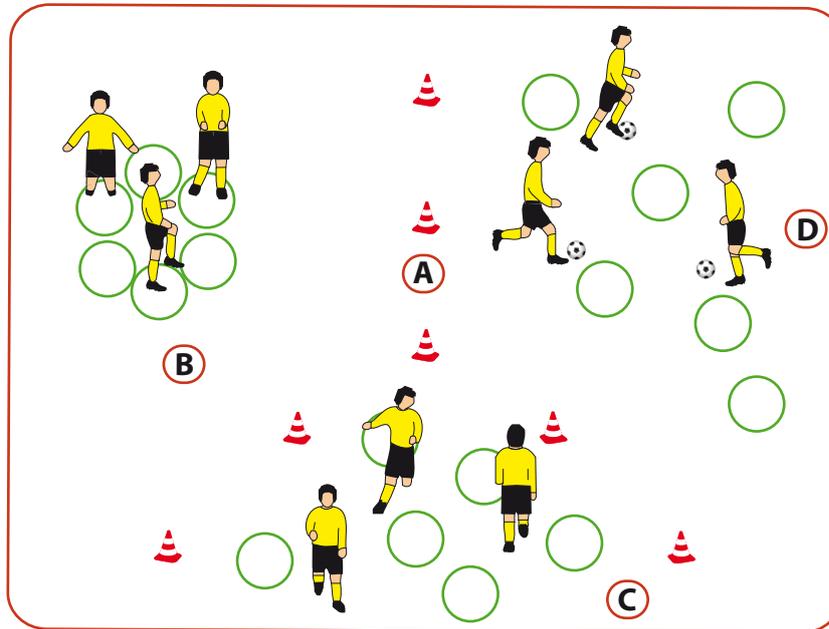




Reifenflucht

Soccerdrills.de



- A** In unserer Grafik haben wir 3 Übungsabläufe aufgebaut. Die Durchführung ist gleichzeitig möglich.
- B** Die Spieler laufen und springen kreisförmig durch die Reifen. Sidesteps, beidbeinig, rückwärts uvm.
- C** Auf Trainerkommando sucht sich jeder Spieler einen Reifen. Diese Übung funktioniert auch mit Ball.
- D** Die Spieler dribbeln frei im Feld um die Reifen herum. Der Ball wird dabei eng am Fuß geführt. Ein Reifen darf niemals zweimal hintereinander angedribbelt werden.

Variationen:

- Auf Position B jeweils nur ein Spieler im Kreis.
- Auf Position D + C „Reise nach Jerusalem“ spielen.
- Auf Position D Finten einbauen und auf Kommando legen die Spieler ihren Ball in einem Reifen ab, um sich anschließend einen anderen Ball zu erlaufen.

Tipp:

- Bei gleichzeitiger Durchführung tauschen die Gruppen die Übungsfelder auf Kommando.

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

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