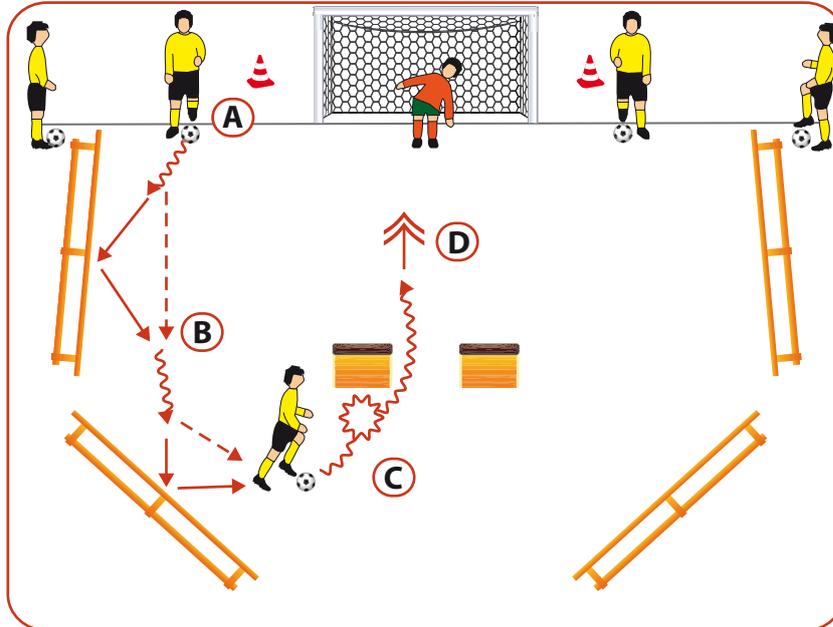




Ballcontroller

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler starten mit dem Dribbling gleichzeitig auf beiden Torseiten.
- B** Mit beiden Gymnastikbänken jeweils einen Doppelpass ausführen mit anschließender Ballkontrolle.
- C** Der Spieler dribbelt frontal auf den Kasten zu und führt eine Drehung aus. Ballkontrolle mit der Sohle.
- D** Nach kurzem Anheben des Kopfes im Dribbling erfolgt der unhaltbare Torschuss. Es geht auch ohne Dribbling, der Schuss erfolgt sofort aus der Drehung.

Variationen:

- Finte vor den Kästen einbauen.
- Gruppenwechsel nach dem Torschuss.
- Den Ball über den Kasten lupfen, ohne vorherige Drehung.

Tipp:

- Individuelle Fehlerkorrektur.

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

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