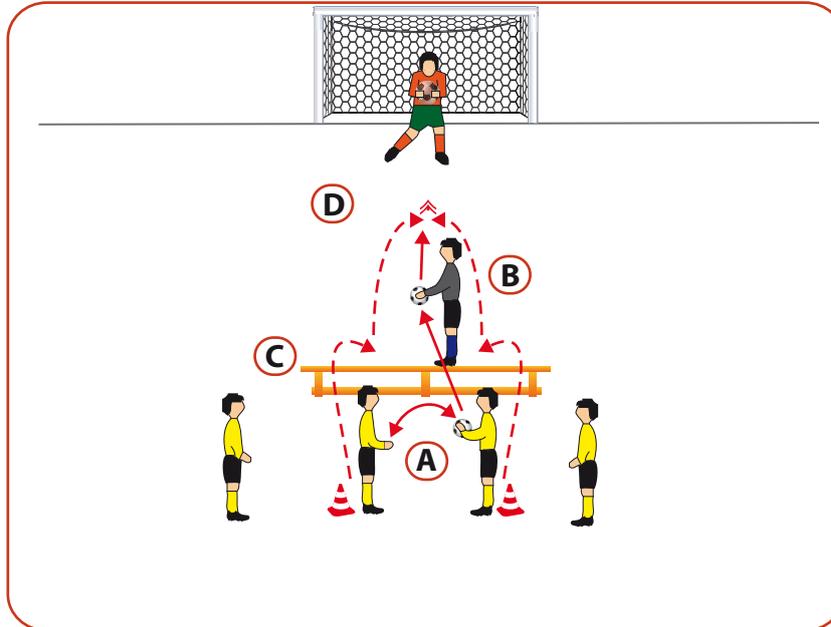




Bankjump

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler passen sich den Ball mit den Händen zu. Auf Kommando wird der Ball zum Trainer geworfen.
- B** Der Trainer wirft den Ball leicht in Richtung Tor, ohne dabei einen Spieler zu bevorteilen.
- C** Die Spieler starten und springen über die Bank. Beide versuchen den Ball zu erobern.
- D** Es folgt der Zweikampf oder bestenfalls der sofortige Torschuss. Zweikämpfe, die zu lange dauern, werden vom Trainer abgebrochen.

Variationen:

- Nicht zum Trainer werfen, sondern aus der Hand kicken.
- Die Spieler umrunden ein Hütchen vor dem Sprung.
- Der Trainer variiert seine Zuwürfe in der Höhe und Weite.

Tipp:

- Schneller Torabschluss!

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

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