



A. Warm Up

Pylonenwechsel

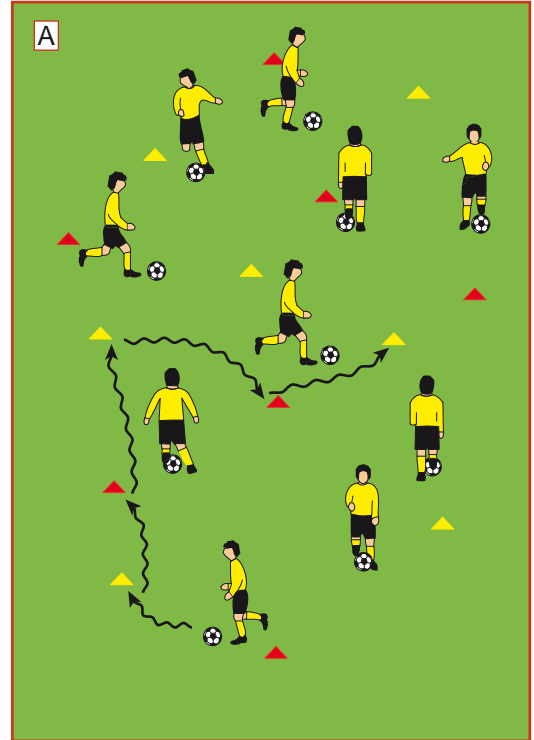
Soccerdrills - Warm Up - 070

Organisation

- Die Anzahl der Bodenmarkierungen entspricht die der teilnehmenden Spieler. Jeder Spieler sucht sich bei Übungsstart eine Markierung. In unsere Grafik dribbeln die Spieler von der roten Markierung zur gelben und dann wieder zur roten usw. Es geht auch mit mehreren Farben, die immer in der gleichen Reihenfolge ange dribbelt werden.

Beschreibung

A Die Spieler dribbeln von der gelben zur roten und dann wieder von der roten zur gelben Markierung, Sie dürfen nie wieder dorthin zurück, wo sie hergekommen sind.



Ablauf -Variationen

- A** - Ohne Ball
- **Die Spieler werfen sich im Lauf den Ball leicht hoch und köpfen, anschließend wird der Ball wieder gefangen.**
- Die Markierungen werden immer umrundet
- An den Markierungen werden Finten und/oder Turns eingebaut
- Nur mit links oder nur mit rechts dribbeln
- Rechts-links Dribbling
- Der Ball wird an den Markierungen gekappt

ACHTUNG: Lasse diese Übung variantenreich ausführen und vermeide Überlastung.

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