



A. Warm Up

1. Doppelhut

Soccerdrills - Warm Up - 041 a-c

Organisation

- Stelle zwei Hütchen in einer Entfernung von ca. 6 - 8 Metern zueinander auf. In den Animationen auf Soccerdrills stehen sie vertikal versetzt zueinander.

Beschreibung

An jedem Hütchen wird eine Gruppe postiert

Ablauf - Variationen

1

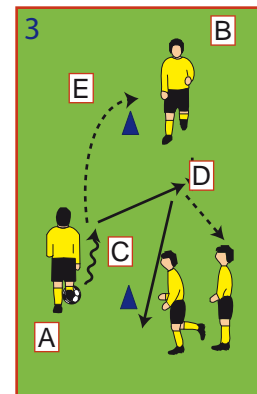
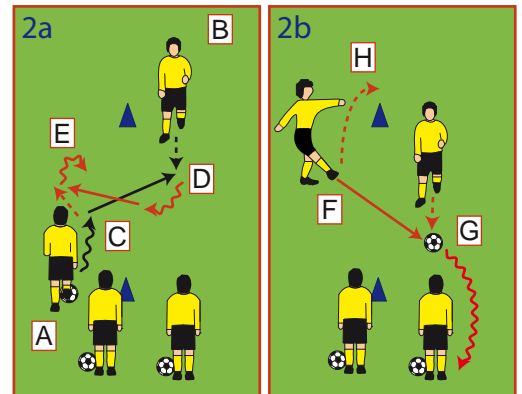
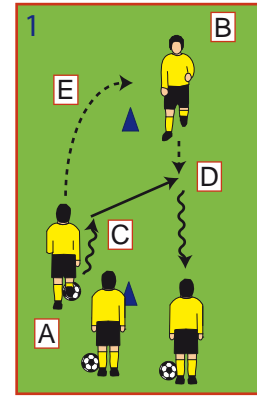
- A** In der Startgruppe hat jeder Spieler einen Ball. Der Startspieler dribbelt zur anderen Seite.
- B** Ein oder zwei Spieler starten ohne Ball
- C** Der Startspieler passt in den Lauf seines Partners
- D** Ballannahme und Dribbling in die andere Gruppe
- E** Der Startspieler läuft in die andere Gruppe

2a + 2b

- A+B+C** siehe unter 1
- D** Ballannahme, kurze Drehung und Rückpass
- E** Ballannahme, kurze Drehung
- F** Pass in den Lauf des Mitspielers
- G** Ballannahme und Dribbling in die andere Gruppe
- H** Der Startspieler läuft in die andere Gruppe

3

- A+B+C** siehe unter 1, aber nur einen Ball in der Startgruppe
- D** Ballannahme, Pass auf den ersten Spieler in der Startgruppe und der Gruppe anschließen
- E** Der Startspieler läuft in die andere Gruppe



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