



A. Warm Up

Quadrataktion

Soccerdrills - Warm Up - 062

Organisation

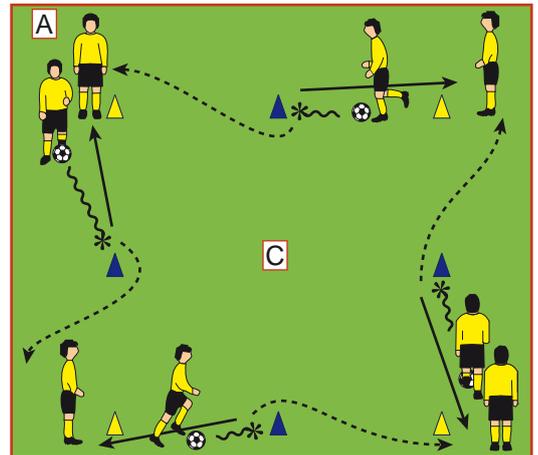
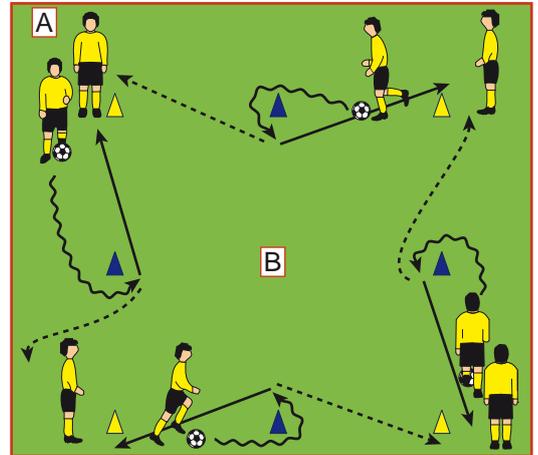
- Baue ein Quadrat mit Seitenlängen von 10-15 Meter. Jeweils auf halber Strecke werden weitere Hütchen aufgestellt. Bilde vier Gruppen und postiere sie in die vier Ecken des Quadrates. In jeder Gruppe erhält der Startspieler einen Ball.

Beschreibung

- A** Die Startspieler an den vier Ecken im Quadrat dribbeln gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.

Ablauf -Variationen

- B** Das Hütchen umdribbeln und anschließend wird der Ball in die Startgruppe zurückgepasst. Der ausführende Spieler wechselt dann in die nächste Gruppe.
- C** Wie B, am Hütchen jetzt eine Wende ausführen, dann Rückpass und in die nächste Gruppe wechseln.



- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Weitere Bälle im Spiel.

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