



## A. Warm Up

### Zweierreihen

Soccerdrills - Warm Up - 015a - g

#### Organisation

- Bilde zwei Reihen. Abstand der Hütchen zueinander ca. 6 bis 8 Meter.

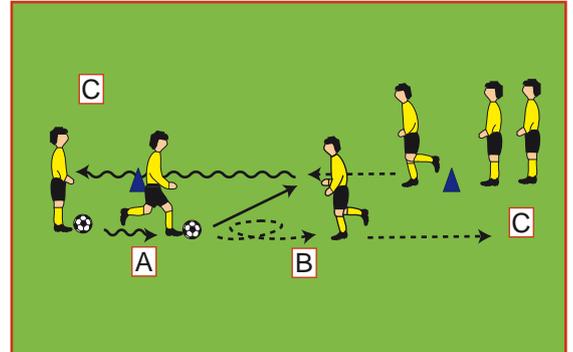
#### Beschreibung

**A** Nach kurzem Dribbling erfolgt der Pass auf den ersten Spieler der gegenüberliegenden Reihe

#### Ablauf -Variationen

- B** Der Spieler dribbelt auf die andere Seite
- C** Nach halber Drehung rückwärts weiterlaufen (Drehung im Sprung möglich)
- D** Die Spieler schließen sich der gegenüberliegenden Gruppe an

- Nach ganzer Drehung weiterlaufen (Drehung im Sprung möglich)
- Sidesteps über die gesamte Bahn
- Sidesteps - Einmaliger Wechsel der Blickrichtung
- Sidesteps, bei jedem Step Blickrichtungswechsel
- Antritt: Kurze, schnelle Schritte
- Angedeuteter Kopfball
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Ausfallschritte links und rechts
- Wechsel zwischen Antritt und Pause
- Wechsel zwischen Vorwärts- und Rückwärtslauf
- Das gesamte Lauf-ABC kann in diese Übung verpackt werden



#### Schwerer!

Übung nur mit einem Ball durchführen, wobei der Spieler auf der rechten Seite nicht dribbelt, sondern ebenfalls passt und dann die Zusatzaufgaben erfüllt.

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