



A. Warm Up

Dreiergruppen

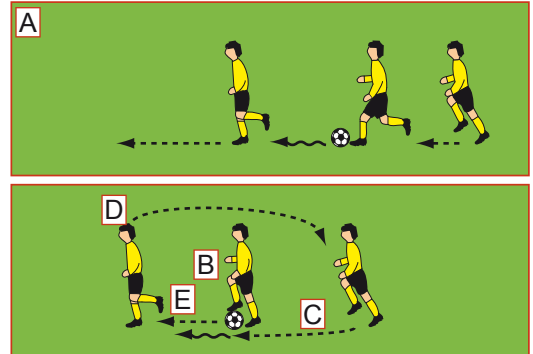
Soccerdrills - Warm Up - 028

Organisation

- Bilde Dreiergruppen, jede Gruppe erhält einen Ball.

Beschreibung

- A** Die Spieler bewegen sich hintereinander frei im Raum in einer Reihe. Der mittlere Spieler dribbelt mit dem Ball am Fuß.



Ablauf -Variationen

- B** Nach einiger Zeit (oder auf Kommando) tritt der Dribbler auf den Ball.
C Der nachfolgende Spieler übernimmt den Ball.
D Der erste Spieler in der Reihe lässt sich auf die letzte Position zurückfallen.
E Der vorherige Dribbler übernimmt die Führung der Gruppe.

Kurvenläufe, Richtungswechsel, Tempowechsel, verschiedene Dribbeltechniken, die Gruppe soll nichts auslassen!

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