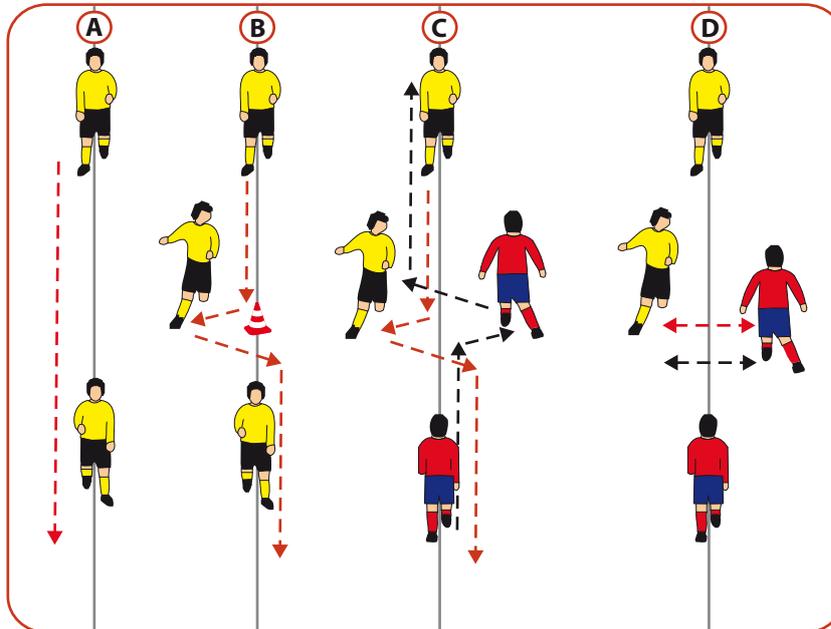




Linienlauf

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler laufen auf einer Linie entlang, die mindestens 6 Meter lang sein sollte.
- B** Der Spieler tritt vor dem Hüzchen weit nach rechts raus und kehrt dahinter wieder auf die Linie zurück.
- C** Die Spieler begegnen sich, treten nach rechts raus und dann hintereinander wieder auf die Linie zurück.
- D** Bei Begegnung treten beide Spieler weit nach rechts raus (keine Vorwärtsbewegung!). Anschließend treten die Spieler nach links raus und dann hinter dem Mitspieler auf die Linie zurück.

Variationen:

- D: Die Spieler wechseln viermal die Seite voreinander.
- Das Raustreten wird immer mit dem linken Bein zuerst ausgeführt.
- Tempo ständig erhöhen.

Tipp:

- Achtung: beim Raustreten wird das andere Bein nicht abgesetzt.

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

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik