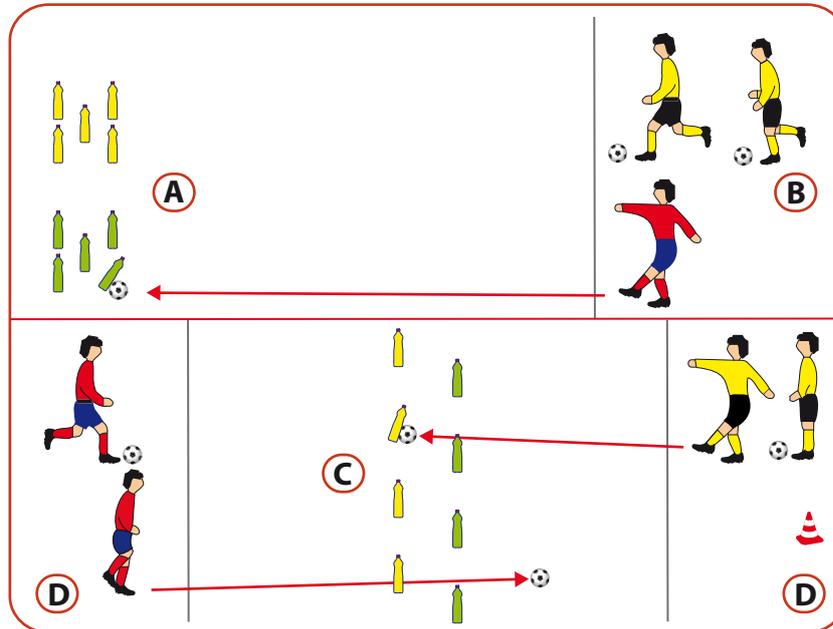




Flaschenttraining

Soccerdrills.de



- A** Für die Übung benötigen wir viele leere Kunststoffflaschen, jeder Spieler kann eine mitbringen.
- B** Einfacher Kegelwettbewerb zwischen zwei Teams.
- C** Die Flaschen werden versetzt zueinander in der Hallenmitte aufgestellt.
- D** Die Flaschen des eigenen Teams befinden sich hinter denen des anderen Teams. Kegelwettbewerb, wobei auch fremde Treffer zählen.

Variationen:

- Nutze Kegel statt Kunststoffflaschen.
- Die Teams schießen abwechselnd, oder so schnell es geht.
- Baue vor dem Pass ein kurzes Slalomdribbling ein.

Tipp:

- Es sind nur flache Pässe erlaubt.

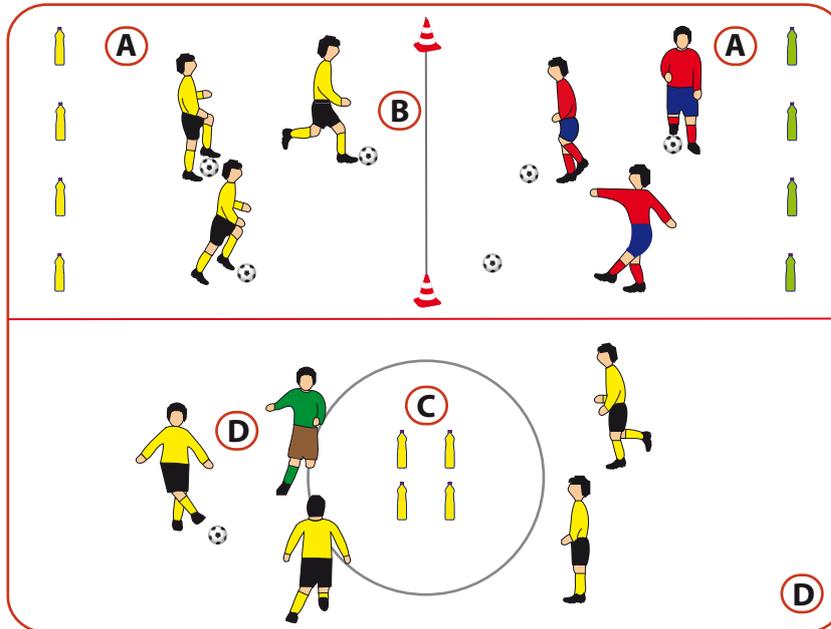
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

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



Flaschenttraining

Soccerdrills.de



- A** Die eigenen Flaschen stehen der jeweiligen Mannschaft im Rücken und müssen verteidigt werden.
- B** Die Mittellinie darf nicht überschritten werden, nur flache Schüsse auf die Flaschen sind erlaubt.
- C** Flaschen werden in einem Kreis aufgestellt, der nicht betreten werden darf.
- D** Ein Verteidiger versucht die Flaschen vor Treffern zu schützen. Die vier Angreifer passen und bewegen sich um den Kreis, um eine gute Ausgangsposition zum Abschuss der Flaschen zu bekommen.

Variationen:

- Beim Kreisspiel Wettkampf auf Zeit.
- Beim Kreisspiel 3:1, 3:2, 4:2, 5:1, 5:2, usw.
- Bei AB verschiedene Schusstechniken fordern.

Tipp:

- Fordere beim Kreisspiel schnelle und genaue Pässe.

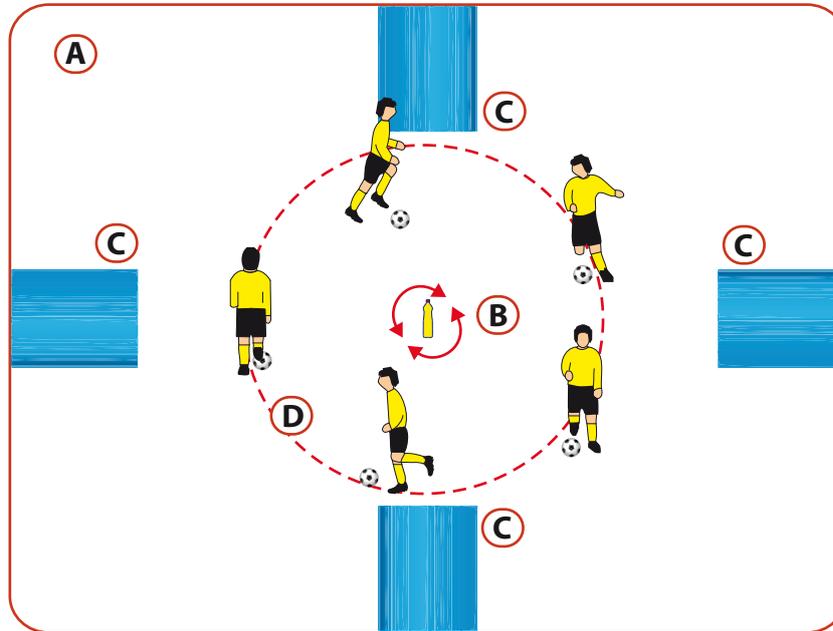
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

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



Flaschentraining

Soccerdrills.de



- A** Wir benötigen vier Bodenmatten, die wir in einiger Entfernung um einen Kreis legen.
- B** „Flaschendreher“! Der Trainer oder ein Spieler dreht eine liegende Flasche.
- C** Ruht die Flasche, zeigt sie mit dem Flaschenkopf direkt auf, oder überwiegend auf eine Matte.
- D** Die Spieler treten auf den Ball und laufen auf die Matte, auf die der Flaschenkopf gerichtet ist. Wer die Matte zuerst erreicht ist Sieger des Spiels.

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Auf Trainerkommando Richtungswechsel am Kreis.
- Punkteverteilung = Erster = 3 Punkte, Zweiter = 2 Punkte, Dritter = 1 Punkt

Tipp:

- Falls vorhanden, acht Matten umd Kreis legen.

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

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