



A. Warm Up

Meander (Irrweg)

Organisation

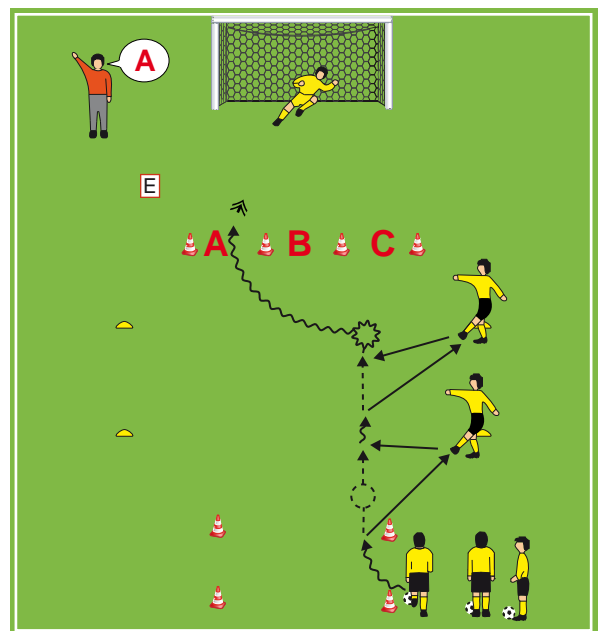
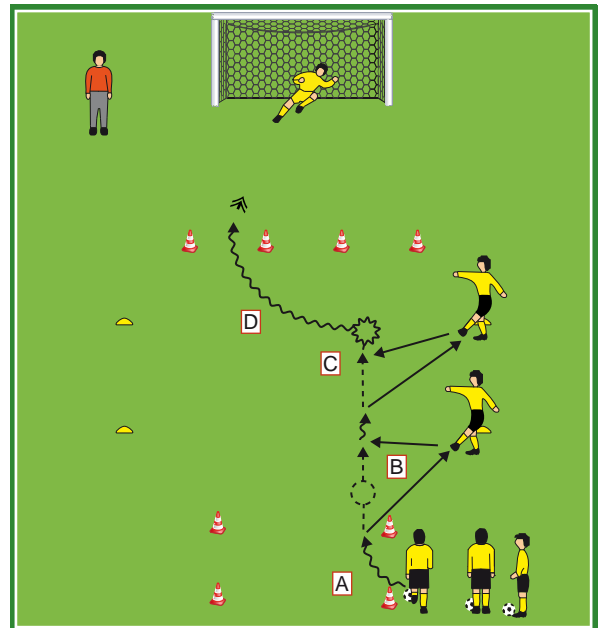
- Vier Hütchen In Torschussentfernung.
- Davor zwei Anspieler (Abstand zueinander ca. 5 Meter).
- Startmarkierung mit zwei Hütchen.

Beschreibung

- A** Die Aktion startet mit einem Dribbling durchs Hütchentor.
- B** Pass zum ersten Anspieler. Der Passgeber dreht sich in der Vörwärtsbewegung um die Körperachse und erhält den Rückpass.
- C** Pass zum zweiten Anspieler mit sofortigem Rückpass. Drehung mit Ball um die Körperachse.
- D** Dribbling durch ein „Gate“ und Schuss aufs Tor.
- E** Die Gates werden mit Buchstaben bezeichnet. Auf Zuruf vom ersten bzw. zweiten Anspieler oder dem Trainer, wird das aufgerufene Gate vor dem Torschuss durchdribbelt

Varianten

- Wird "Gate A" aufgerufen, dribbeln die Spieler durch "Gate B"!
- Wird "Gate B" aufgerufen, dribbeln die Spieler durch "Gate C"!
- Wird "Gate C" aufgerufen, dribbeln die Spieler durch "Gate A"!
- Ablauf von beiden Übungsseiten gleichzeitig.



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