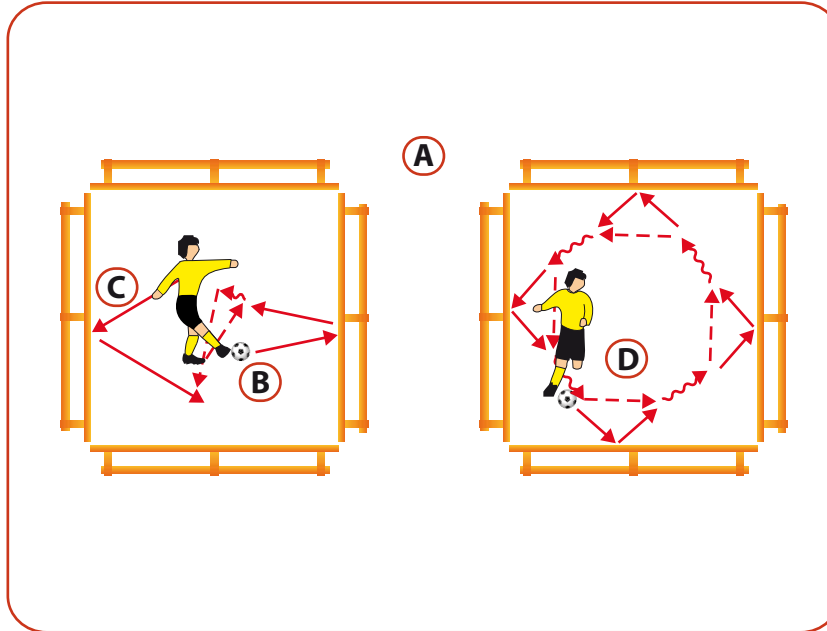




Bankquadrat

Soccerdrills.de



- A** Für die Übungen benötigen wir ein, besser mehrere Quadrate, deren Seiten durch Bänke begrenzt sind.
- B** Erste Variation: der Spieler im Quadrat passt immer wieder gegen eine Bank, egal gegen welche Bank.
- C** Er soll sich dabei nicht nur von Bank zu Bank drehen, auch Richtungswechsel sind vorgeschrieben.
- D** Zweite Variation: der Spieler bewegt sich mit Ball in einer Kreisbewegung im Bankquadrat. Er passt dabei gegen jede Bank und nimmt den Ball immer wieder an.

Variationen:

- Zwei oder drei Spieler üben gleichzeitig im Quadrat.
- Bei der zweiten Variation erfolgt der Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Wettkampf möglich! Welcher Spieler schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Pässe?

Tipp:

- Immer Beidbeinigkeit trainieren.

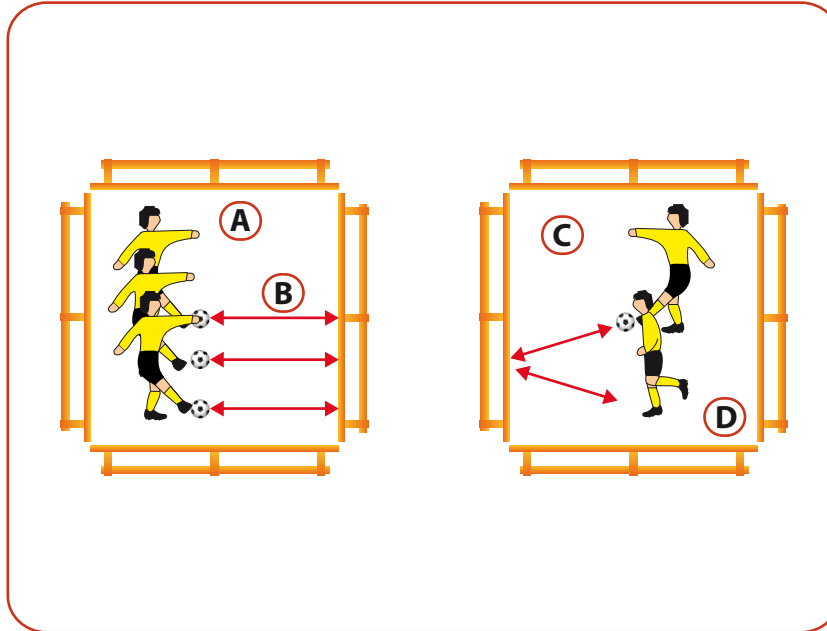
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

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



Bankquadrat

Soccerdrills.de



- A** Drei Spieler, jeder hat einen Ball, passen im Quadrat immer wieder gegen eine Bank.
- B** Die Pässe müssen geradlinig und flach gespielt werden, um die anderen Spieler nicht zu behindern.
- C** Zwei Spieler passen sich den Ball über eine Bankberührung immer wieder zu.
- D** Nur Zuspiele, die die Bank im richtigen Winkel treffen, können vom Mitspieler wieder schnell verarbeitet werden.

Variationen:

- Nur Direktpässe sind erlaubt, also keinerlei Ballkontrolle.
- In der zweiten Variation weitere Paare ins Quadrat aufnehmen.
- Verschiedene Passtechniken.

Tipp:

- Immer Beidbeinigkeits trainieren.

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

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