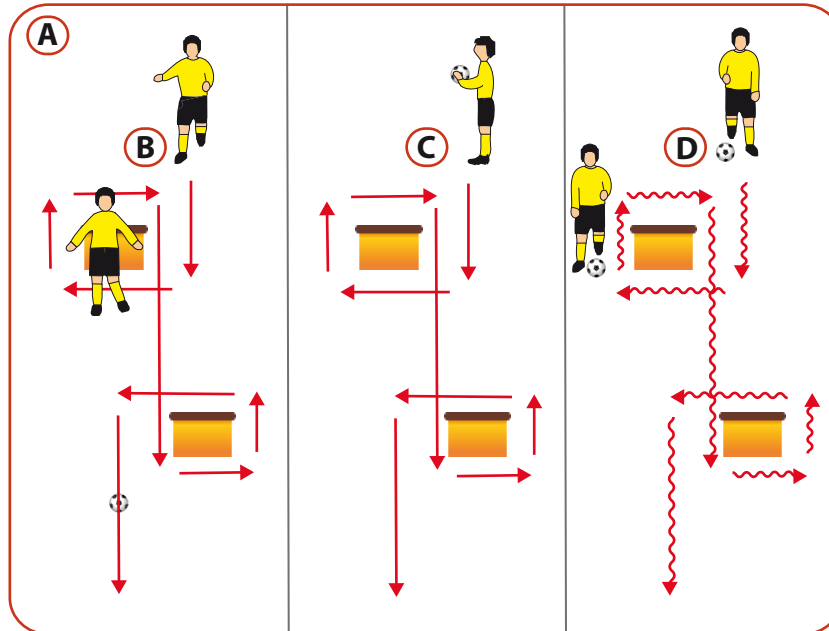




Kastenläufer

Soccerdrills.de



- A** Wir stellen Kästen versetzt zueinander auf. Folge den Pfeilen = Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtslauf.
- B** Die Spieler laufen ohne Ball um die Kästen.
- C** Die Spieler tragen den Ball mit den Händen und umlaufen die Kästen.
- D** Jetzt dribbeln die Spieler um die Kästen. Beachte: auch hier gilt vorwärts, seitwärts und rückwärts. Der Ball wird dabei mit der Sohle gezogen.

Variationen:

- Starte zunächst in den Varianten nur mit dem Vorwärtslauf um die Kästen herum.
- Bei C wird der Ball vor der Brust, dann Überkopf und auf dem Rücken gehalten.
- Wettkämpfe zwischen Gruppen.

Tipp:

- Achte auch beim Seitwärts- und Rückwärtslauf auf hohes Tempo.

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

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