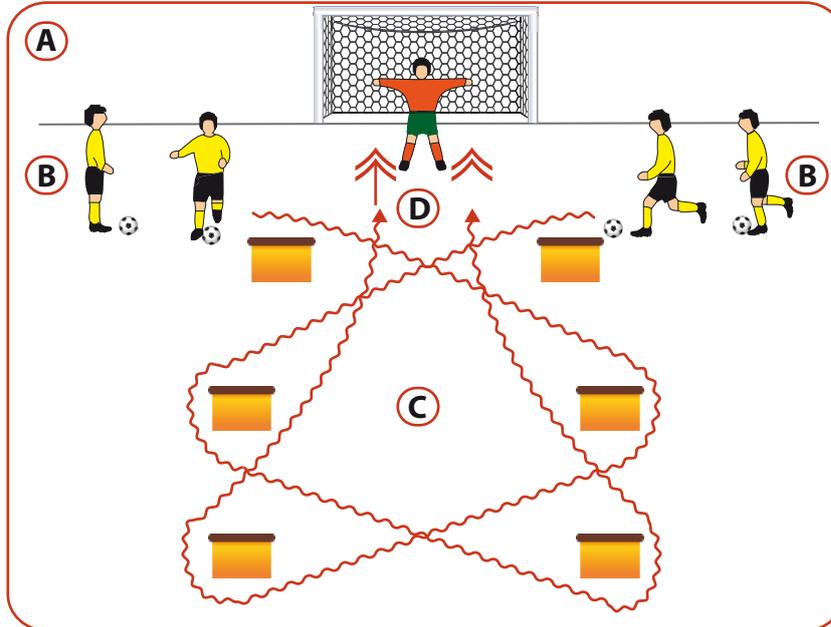




## Kastengarten

Soccerdrills.de



- A** Baue einen Kastengarten mit insgesamt sechs Kästen auf. Die Abstände können variieren.
- B** Auf jeder Übungsseite wird eine Gruppe von Spielern postiert.
- C** Folge in der Grafik den Dribbelwegen, die Spieler begegnen sich mehrfach.
- D** Am Ende der Dribbelstrecke erfolgt der Torschuss. Ein Wettkampf zwischen den Gruppen ist problemlos möglich. Die Spieler starten auf jeder Seite zeitgleich oder nacheinander.

### Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Starte die Übung als reinen Dribbelwettkampf, ohne Torschuss am Ende der Bahn.
- Weitere Dribbelstrecken sind möglich.

### Tipp:

- Je dichter die Kästen zusammenstehen, desto enger und schwieriger wird das Dribbling.

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

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