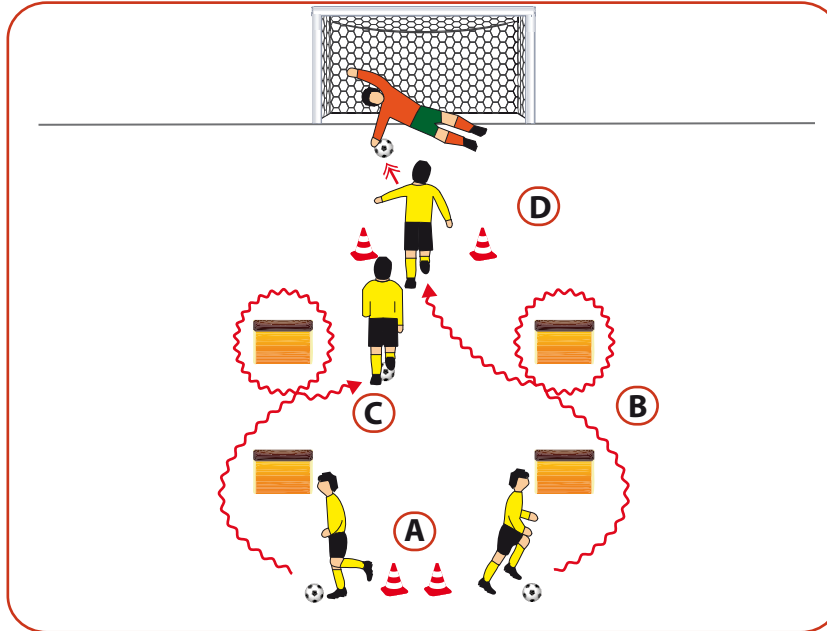




One Kick Match

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler starten gleichzeitig mit dem Dribbling.
- B** Erst geht es zwischen den beiden Kästen hindurch, der zweite Kasten wird vollständig umrundet..
- C** Wer zuerst das Hütchentor erreicht, darf schießen, dieser Spieler kommt zu spät.
- D** Dies ist der entscheidene Punkt in der Übung und deshalb nochmal: nur wer zuerst am Hütchentor ankommt darf schießen, der andere Spieler bricht die Aktion ab.

Variationen:

- Finte vor dem zweiten Kasten ausführen, nicht umrunden.
- Beide Kästen werden umrundet.
- Wettkampf! Für jedes Tor erhält der Spieler zwei Punkte, für jeden Schuss einen Punkt.

Tipp:

- Auf Beidbeinigkei achten!

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

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