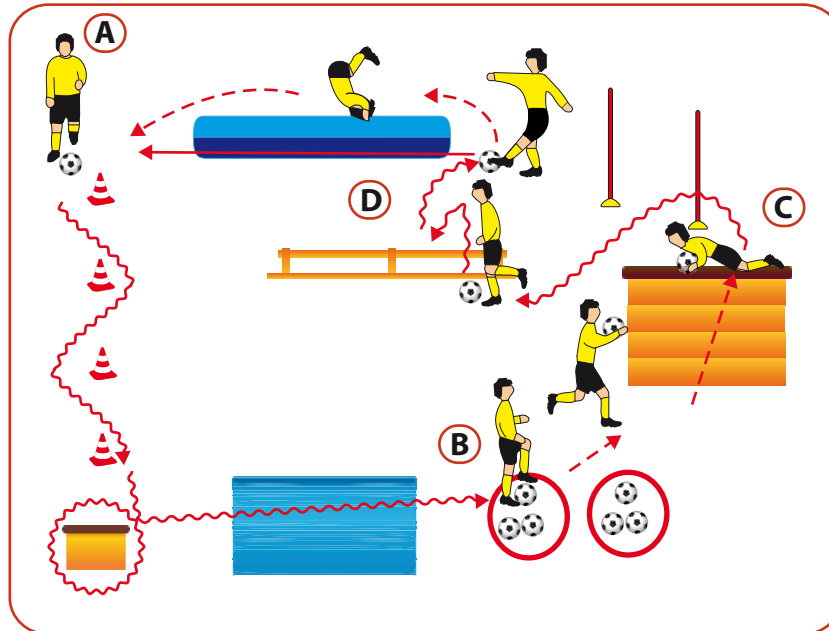




## Hindernisparcours

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler startet mit einem Hütchenslalom, umrundet einen Kasten und dribbelt über die Matte.
- B** Einen Reifen aussuchen, stoppen und einen anderen Ball mit den Händen aufheben.
- C** Jetzt mit dem Ball über den Hochkasten klettern und weiter durch das Stangentor dribbeln.
- D** Im Sprung den Ball über die Bank lupfen. Weiter geht es zur Weichmatte, Pass an der Matte vorbei in die Startgruppe und eine Vorwärtsrolle auf der Matte ausführen.

### Variationen:

- Weitere Hindernisse aufbauen.
- Wettkampf gegen die Uhr oder zwischen zwei Gruppen!
- Über die Weichmatte mit dem Ball dribbeln.

### Tipp:

- Lasse die Spieler kurz hintereinander starten, um Wartezeiten zu vermeiden.

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

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