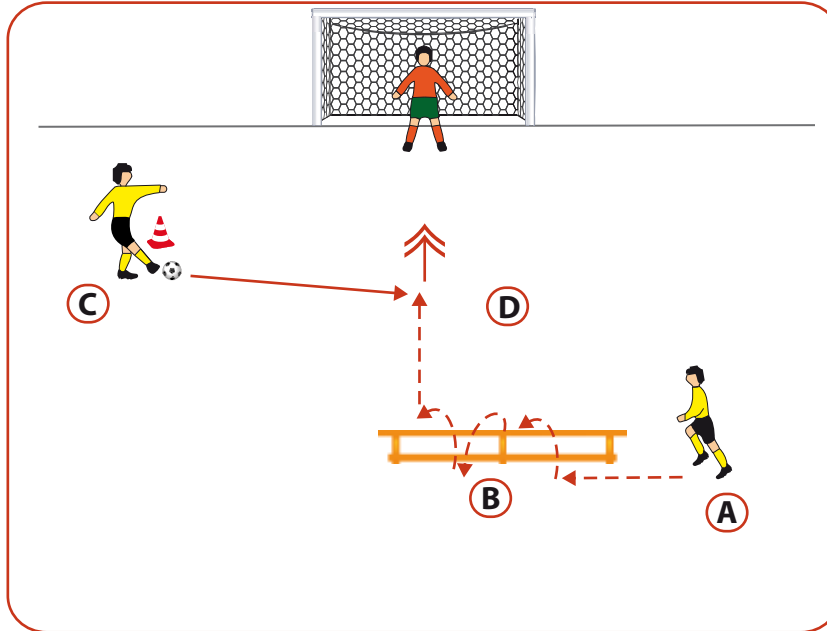




Hindernisbank



- A** Der Startspieler läuft parallel an der Bank entlang.
- B** Die Bank wird dreimal übersprungen.
- C** Der Anspieler schlägt einen genauen Pass auf den Startspieler.
- D** Nach dem Überspringen der Bank, läuft der Startspieler in Torrichtung und erhält dort den Ball, um dann den Torerfolg mit einem gezielten Schuss zu suchen.

Variationen:

- Der Startspieler startet mit Ball und passt zum Anspieler, bevor er zur Bank läuft.
- Ablauf der Übung von der anderen Seite.
- Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Sidesteps oder verschiedene Sprungvarianten um/über die Bank.
- Vor dem Pass -bei Ballbesitz beim Startspieler-, wird die Bank komplett umdribbelt.

Tipp:

- Der nächste Spieler startet, wenn sein Vorgänger zum Torschuss ansetzt.

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