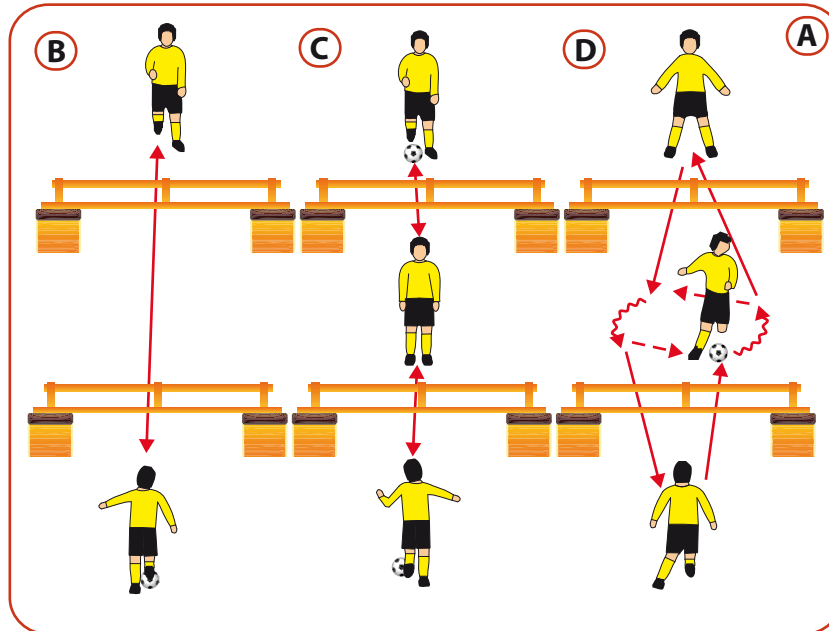




Underground

Soccerdrills.de



- A** Für ein Übungsfeld benötigen wir 4 Kästen und zwei Bänke. Flache Pässe werden erzwungen.
- B** Die Spieler passen, unter den Bänken hindurch, hin und her.
- C** Ein Spieler steht zwischen den Bänken, dreht sich ständig und passt den Ball immer zurück.
- D** Der Spieler zwischen den Bänken nimmt den Ball immer in der Drehung mit und passt sofort auf die andere Seite. Es folgt der sofortige Rückpass und so geht es immer weiter.

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- C + D: der Spieler zwischen den Bänken erhält Zuspiele über die Bänke und passt flach weiter.
- Wettkampf! Welche Gruppe schafft in einer Minute die meisten fehlerfreien Pässe?

Tipp:

- Mehrere Gruppen nutzen gemeinsam eine Bank und nicht vergessen: immer Beidbeinigkeiit trainieren.

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

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