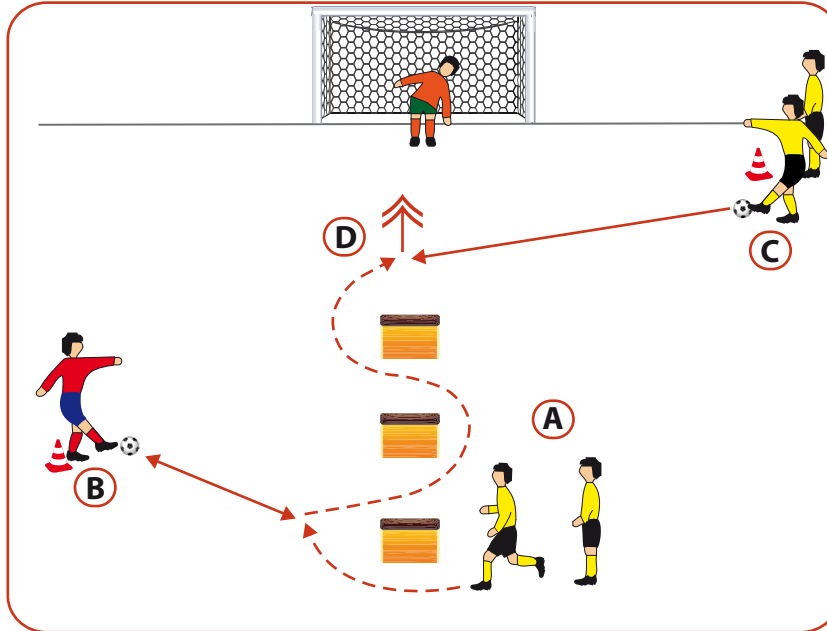




Kastenlauf

Soccerdrills.de



- (A)** Der Startspieler läuft auf die Anspielposition, um dort den Ball anzunehmen.
- (B)** Fester Anspieler mit Rückpass vom Startspieler, der anschließend im Slalom die Kästen umläuft.
- (C)** Anspielstation zum Torschuss. Der Passgeber wechselt auf die Startposition.
- (D)** Torschuss des Startspielers, der sofort auf Position C läuft. Erhöhe den Druck, lasse die Spieler kurz hintereinander starten.

Variationen:

- Vorwärts- Rückwärtslauf zwischen den Kästen.
- Sidesteps zwischen den Kästen.
- Ablauf von der anderen Übungsseite.

Tipp:

- Immer beidbeinig trainieren.

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

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