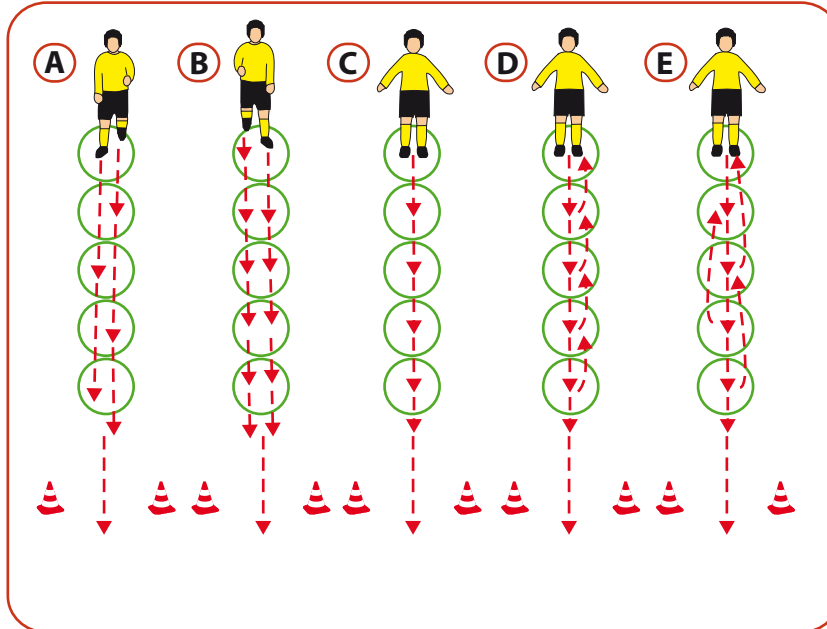




Reifensprung A

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Ein Bodenkontakt pro Reifen.
- B** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Zwei Bodenkontakte pro Reifen (rechts-links).
- C** Mit geschlossenen Beinen von Reifen zu Reifen springen, die Beine dabei nicht anziehen.
- D** Wie C, immer zwei Reifen vorwärts und einen rückwärts zurück.
- E** Wie C, immer drei Reifen vorwärts und zwei rückwärts zurück.

Variationen:

- Wettkampf möglich.
- Am Ende der Bahn einen Torschuss nach Zuspiel einbauen.
- C - E, nur auf einem Bein hüpfen und/oder Zwischenhüpfer einbauen.

Tipp:

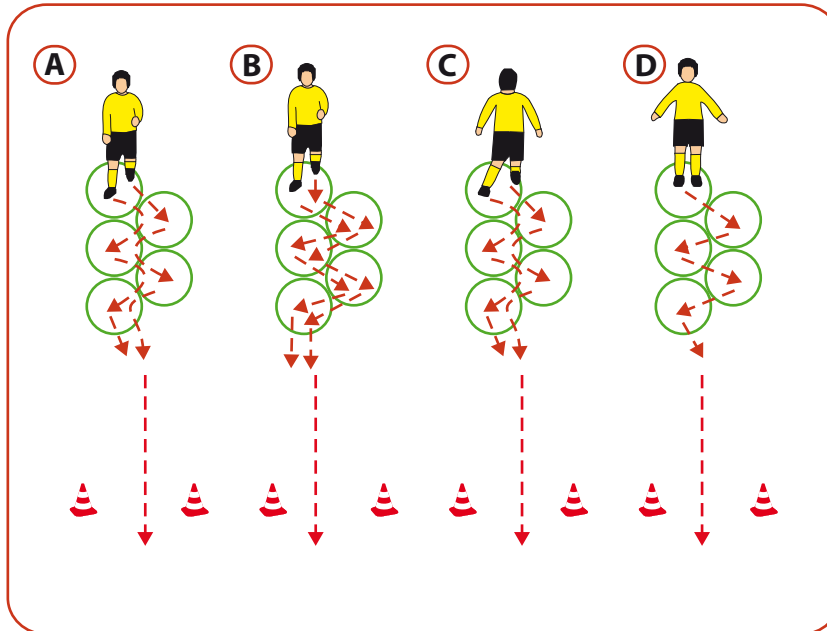
- Tempo mit jedem Durchgang erhöhen.

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



Reifensprung B

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Ein Bodenkontakt pro Reifen.
- B** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Zwei Bodenkontakte pro Reifen (rechts-links).
- C** Der Spieler läuft rückwärts von Reifen zu Reifen. Ein Bodenkontakt pro Reifen.
- D** Mit geschlossenen Beinen von Reifen zu Reifen springen, die Beine dabei nicht anziehen.

Variationen:

- Wettkampf möglich.
- Am Ende der Bahn einen Torschuss nach Zuspiel einbauen.
- D, nur auf einem Bein hüpfen und/oder Zwischenhüpfen einbauen.

Tipp:

- Tempo mit jedem Durchgang erhöhen.

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