



A. Warm Up

Zopflechten

Soccerdrills - Warm Up - 003 a-c

Organisation

- Bilde Dreiergruppen, jede Gruppe hat einen Ball.

Beschreibung

1 + 2 + 3

A Bei Übungsstart stehen die Spieler horizontal nebeneinander, der mittlere Spieler hat den Ball. Der erste Pass erfolgt aus der Mitte auf eine Außenposition.

Ablauf - Variationen

1

B - D Passspiel in der Vorwärtsbewegung immer über die Außenpositionen in die Mitte.

Ablauf - Variationen

2

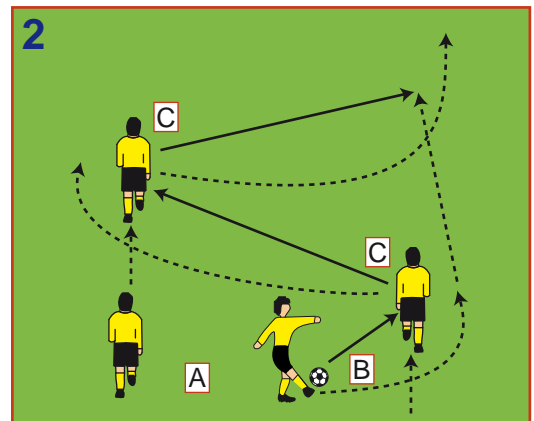
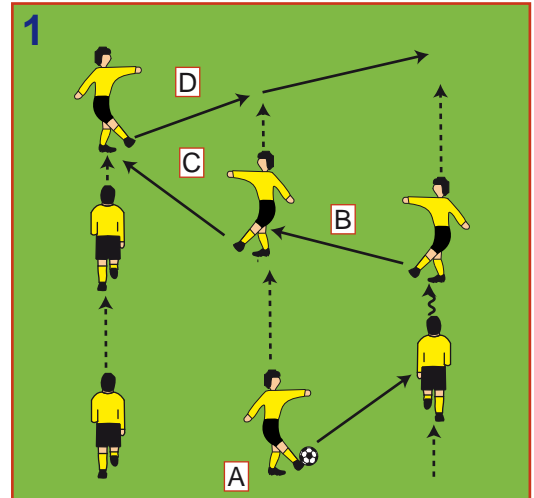
B Nach dem ersten Pass wird die mittlere Position aufgelöst. Der Startspieler umläuft den Passempfänger.

C Der Passempfänger passt immer auf die andere Seite und umläuft den angepassten Spieler.

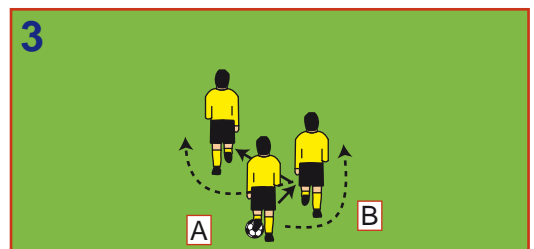
Ablauf - Variationen

3

B Ablauf wie bei Variation 2. Die Spieler stehen dicht zusammen, fast Schulter an Schulter.



Schwerer? Variation 1+2, zwei Gruppen kommen sich entgegen.



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