



A. Warm Up

Einlaufkoordination

Soccerdrills - Warm Up - 044

Organisation

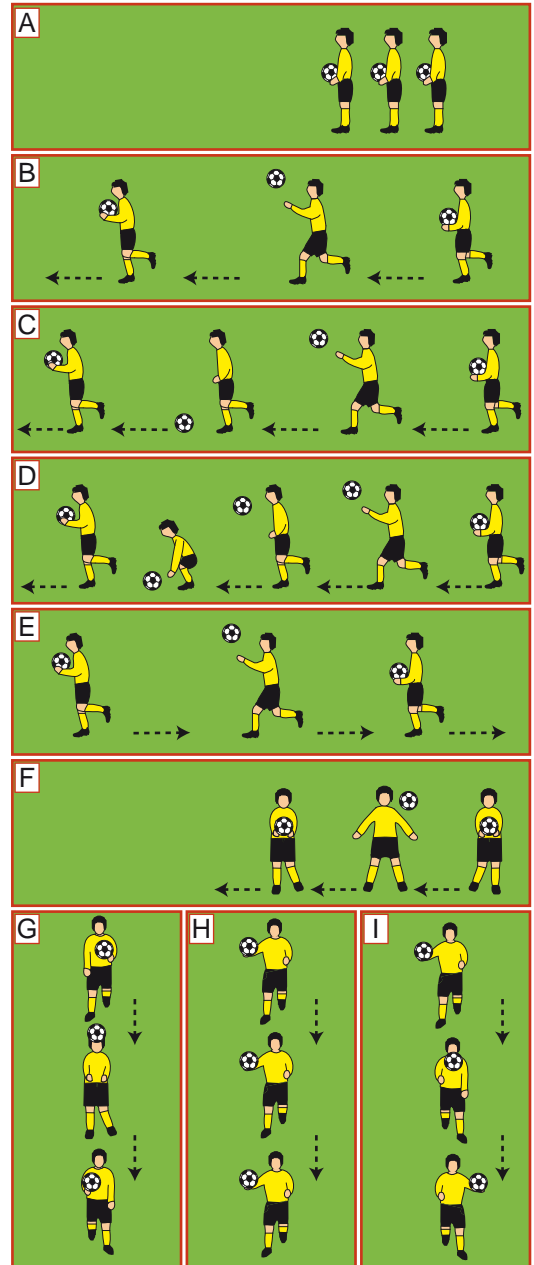
- Jeder Spieler hält einen Ball in den Händen

Beschreibung

A Reihen bilden

Ablauf -Variationen

- B** Vorwärtslauf - Ball hochwerfen und fangen
- C** Vorwärtslauf - Ball hochwerfen, aufspringen lassen und fangen
- D** Vorwärtslauf - Ball hochwerfen, aufspringen lassen, mit den Händen den Boden berühren und fangen
- E** Rückwärtslauf - Ball hochwerfen und fangen
- F** Sidesteps - Ball hochwerfen und fangen
- G** Vorwärtslauf - Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und fangen
- H** Vorwärtslauf - Ball in einer Hand vom Körper entfernt tragen
- I** Vorwärtslauf - Ball in einer Hand vom Körper entfernt tragen und in die andere werfen
 Variiere im Tempo, Kurvenläufe



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