



## A. Warm Up

Soccerdrills.de

### Einlaufkoordination

Soccerdrills - Warm Up - 044

#### Organisation

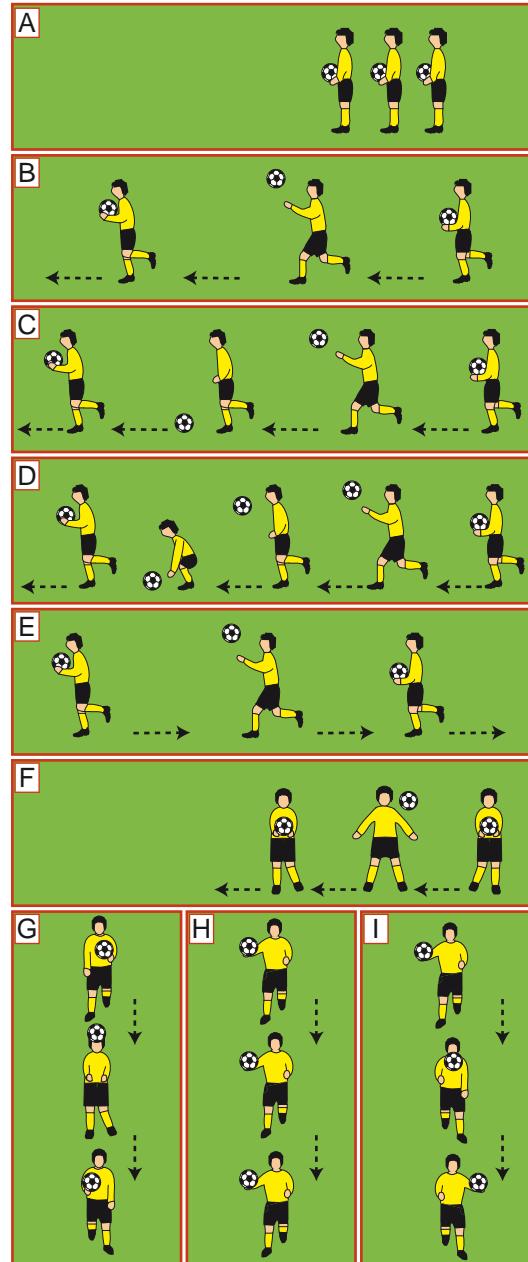
- Jeder Spieler hält einen Ball in den Händen

#### 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:					