



## A. Warm Up

### 2. Flipper

Soccerdrills - Ballgefühl - 009 a-h

#### Organisation

- Jeder Spieler hat einen Ball

#### Beschreibung

- Ballkoordination - Tempo steigern

#### Ablauf - Variationen

##### Back-Forward

Der Ball wird mit der Sohle vor- und rückwärts gezogen.

##### Change Back-Forward

Der Ball wird rechts und links im Wechsel vor- und rückwärts gezogen.

##### Sidekicks

Der Ball wird rechts und links im Wechsel seitlich mit der Sohle gezogen.

##### Cut-Kicks

Der Ball wird rechts und links im Wechsel hinter das Standbein gezogen und dann auf die andere Seite gekickt.

##### Jump-Kicks

Der Ball wird mit der Aussenseite zur Seite gekickt. Dann mit beiden Beinen über den Ball springen und es geht anschließend in die andere Richtung zurück.

##### Crossover-Kicks

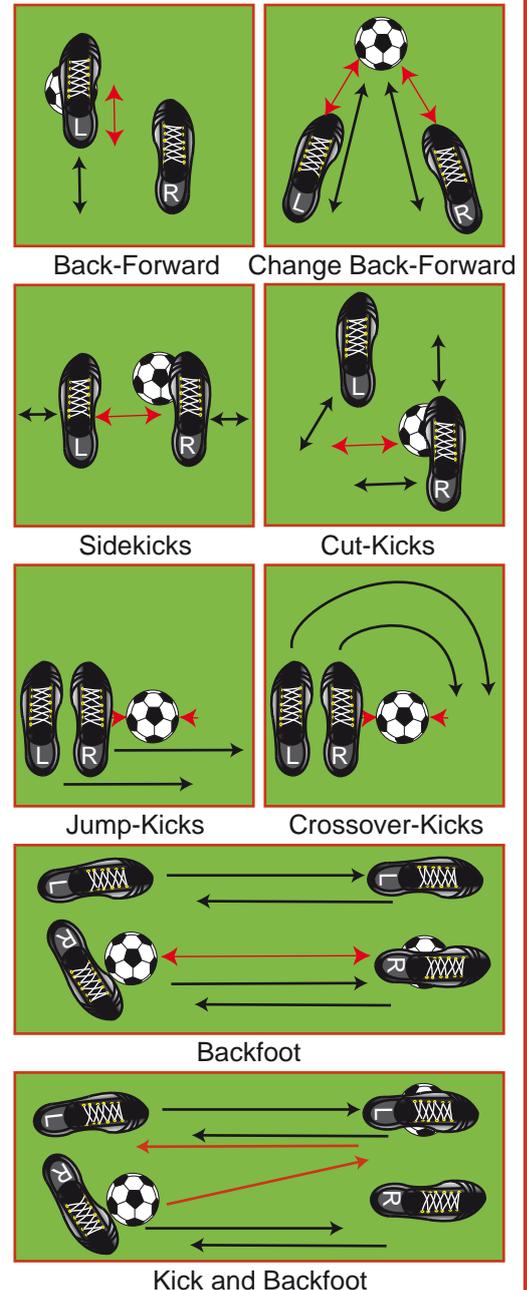
Wie bei den Jump-Kicks, nur erfolgt jetzt über dem Ball im Sprung eine halbe Drehung.

##### Backfoot

Der Ball wird vorwärts gekickt, kurzer Zwischenschritt und mit der Sohle zurückziehen.

##### Kick and Backfoot

Wie beim Backfoot, der Kick erfolgt jetzt auf die andere Seite.



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