



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

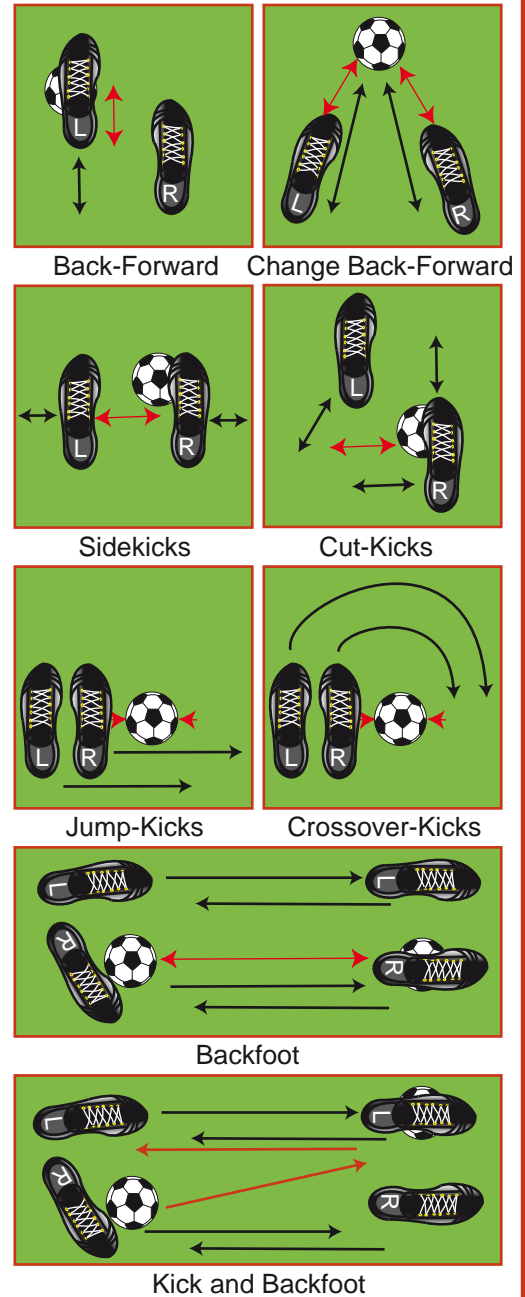
Wie bei den Jump-Kicks, nur erfolgt jetzt über dem Ball im Sprung eine halbe Drehung.

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:					