

03

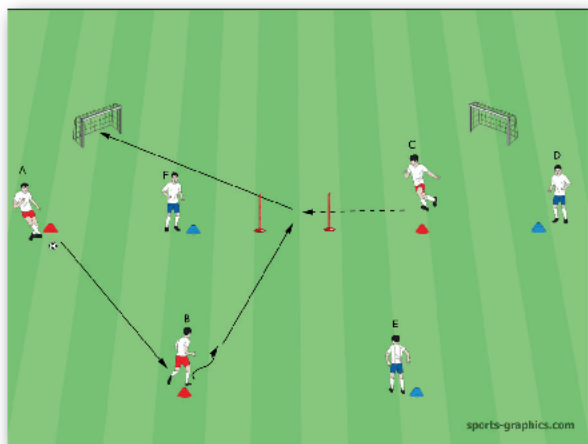
Erwärmung

Trainingshilfen

2 Mini Tore
6 Hütchen
2 Stangen
ausreichend Bälle

Organisation

Startpositionen gemäß Abbildung und Einteilen von 2 Gruppen.



Übungsablauf

Spieler A startet mit einem Pass(rechter Fuß) auf Spieler B, der den Ball mitnimmt und dem startenden Spieler F in den Lauf, durch das Stangentor, flach mit dem rechten Fuß zu passt. Spieler F passt mit dem rechten Fuß direkt ins Mini Tor, gemäß Abbildung. Wenn Spieler B passt, startet Spieler D den Durchlauf mit dem linken Fuß.

Nach jedem Durchgang wie folgt die Positionen wechseln:

Spieler A wird B, B wird F, C wird A, D wird E, E wird C und F wird D.

