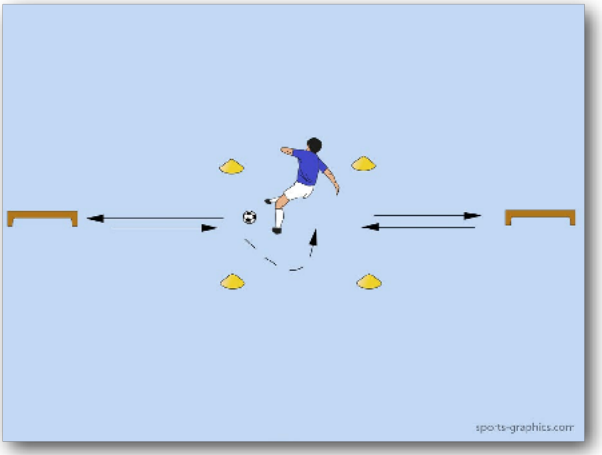
13 Hauptteil

Trainingshilfen

2 Bänke
4 Hütchen
1 Ball

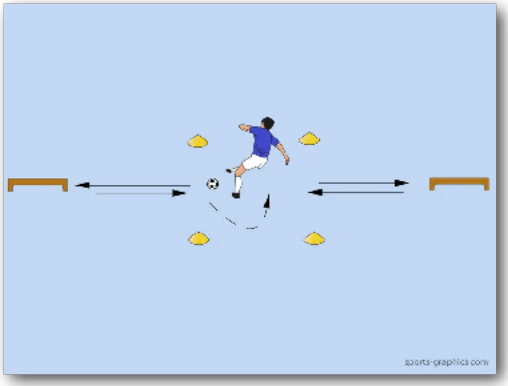
Organisation

2 umgedrehte Bänke in ca. 7 Meter zueinander schauend aufstellen. Dazwischen mit den Hütchen ein kleines Quadrat aufbauen.



Übungsablauf

Der Spieler spielt ein Druckpass erst an die 1. Bank. Dann dreht er sich mit einem Kontakt und spielt mit dem zweiten Kontakt an die andere Bank. Diese Übung wird so lange wiederholt, bis mindestens 10 Pässe auf jede Bank gespielt wurde.



Variationen

Wechseln der Aufdrehrichtung.

Coaching Tipps

Orientierung.

Fußhaltung.

Druckpass.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

VIDEO