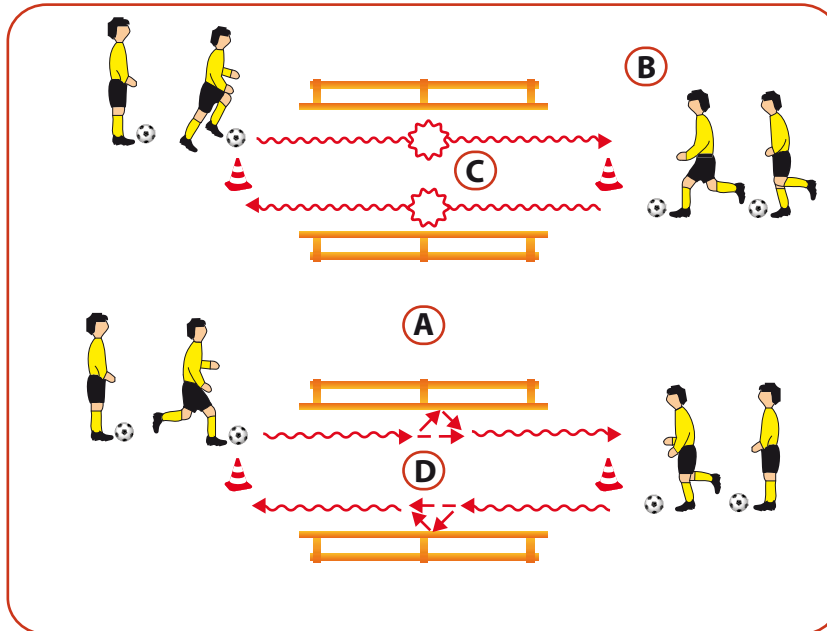




## Bankzauber

Soccerdrills.de



- A** Mit jeweils zwei Bänken bauen wir Gassen auf, die Sitzflächen zeigen zueinander.
- B** Zur Eingewöhnung wechseln die Spieler dribbelnd die Seiten, dazu gibt es keine Abbildung.
- C** Wie B, auf halber Strecke drehen sie sich einmal mit dem Ball um die eigene Körperachse.
- D** Die Spieler dribbeln in die Gasse und passen gegen die Bank. Der prallende Ball wird kontrolliert und es geht weiter im Dribbling auf die andere Seite.

### Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Wettkämpfe sind möglich.
- Finten einbauen.

### Tipp:

- Hohes Tempo fordern.

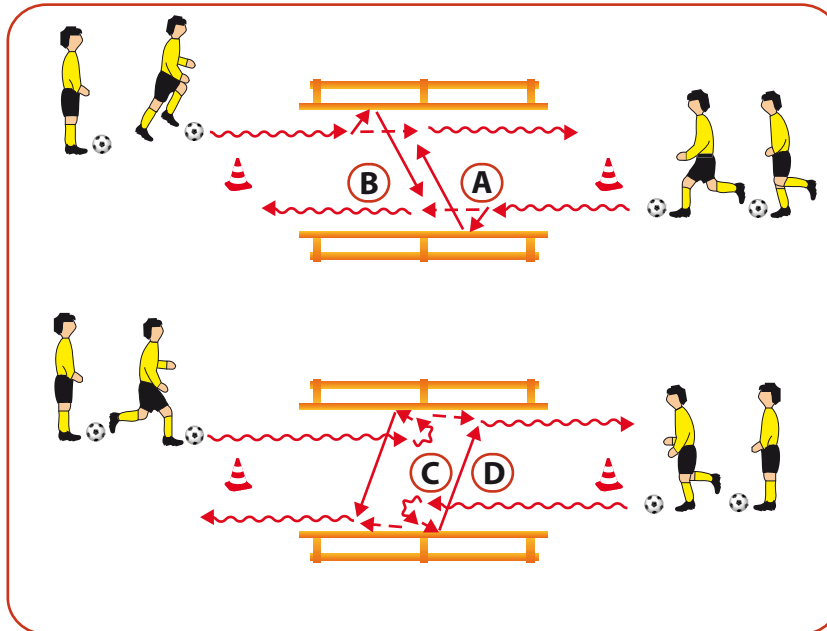
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass    - - - - - → Laufweg    ~~~~~→ Dribbling    ———→ Torschuss    ~~~~~\* Wendetechnik



### Bankzauber

Soccerdrills.de



- A** Von jeder Seite dribbelt jetzt, möglichst gleichzeitig, ein Spieler in die Bankengasse (gleichzeitige Aktion).
- B** Pässe gegen die Bänke, die Bälle prallen auf die andere Seite und werden dort angenommen.
- C** Die Spieler dribbeln wieder gleichzeitig in die Gasse und dann wird es schwer.
- D** Auf halber Strecke führt jeder Spieler eine Drehung gegen die Laufrichtung mit Ball aus. Dann folgt der Pass gegen die Bank und eine halbe Körperdrehung. Jetzt noch den Ball vom Mitspieler kontrollieren.

#### Variationen:

- Beidbeinigkeit nicht vergessen!
- Wettkampf - Für eine gelungene Aktion gibt es einen Punkt für jeden Spieler.
- Beginne zunächst mit mäßigem Tempo.

#### Tipp:

- Nach Eingewöhnung hohes Tempo fordern.

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

———→ Pass    - - - - - → Laufweg    ~~~~~→ Dribbling    ———→ Torschuss    ~~~~~\* Wendetechnik