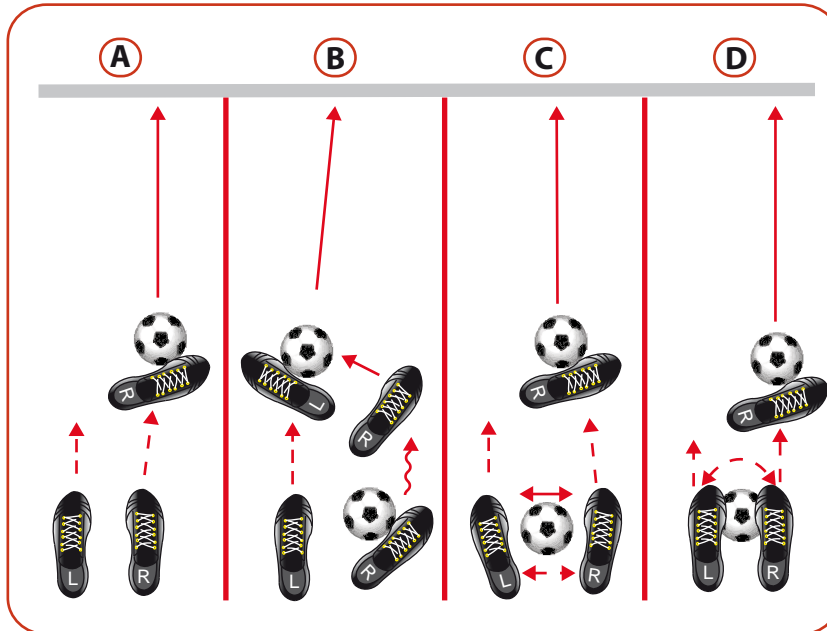




Wandspiel

Soccerdrills.de



- A** Flachpass gegen die Wand, mit und ohne vorheriger Ballannahme.
- B** Flachpass gegen die Wand, nach Ballablage vom rechten auf den linken Fuß, ohne Ballannahme.
- C** Flachpass gegen die Wand, vor dem Pass wird der Ball mehrfach hin- und hergekickt.
- D** Flachpass gegen die Wand, der Ball wird gestoppt. Anschließend werden Wechselsprünge über dem Ball durchgeführt (leichte Ballberührung), erst dann erfolgt wieder der Pass.

Variationen:

- Beidbeinigkeit nicht vergessen!!!
- Das Tempo wird ständig erhöht.
- Wettkampf! Wer schafft die meisten Pässe in 30 Sekunden?

Tipp:

- Verschiedene Passtechniken (Spannstöß, Ball erst lupfen, dann flach passen).

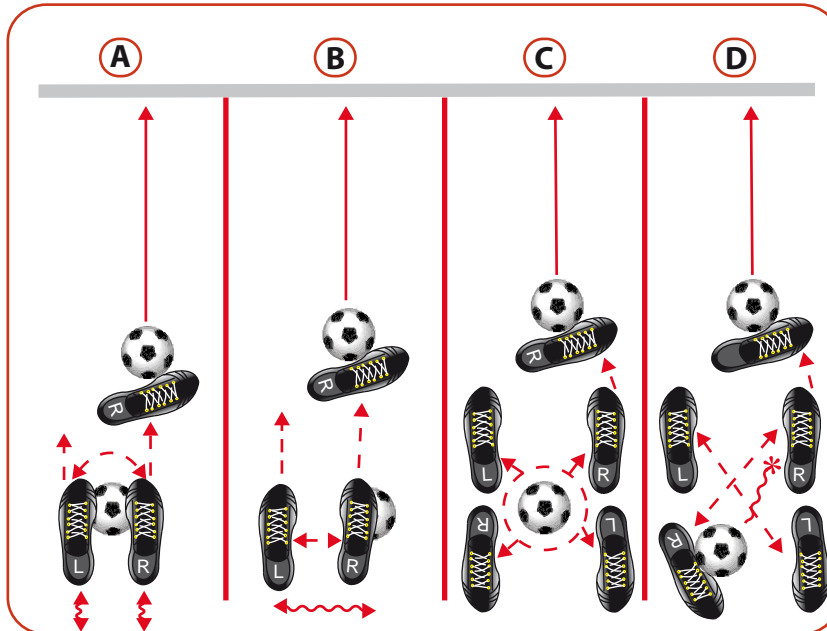
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

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



Wandspiel

Soccerdrills.de



- A** Den Ball stoppen, Wechselsprünge mit rechts und mit links und den Ball dabei vor- und zurückziehen.
- B** Den Ball stoppen und abwechselnd mit rechts und mit links seitlich hin- und herziehen.
- C** Der Ball passiert die gegräschten Beine. Drehung und mit dem Ball am Fuß in Richtung Wand drehen.
- D** Der Ball passiert die gegräschten Beine und wird gestoppt. Anschließend erfolgt eine Wende und aus der Wende heraus das Wandspiel.

Variationen:

- Beidbeinigkei nicht vergessen!!!
- Das Tempo wird ständig erhöht.
- Wettkampf! Wer schafft die meisten Pässe in 30 Sekunden?

Tipp:

- Verschiedene Passtechniken (siehe auch 10a) und individuelle Fehlerkorrekturen.

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

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