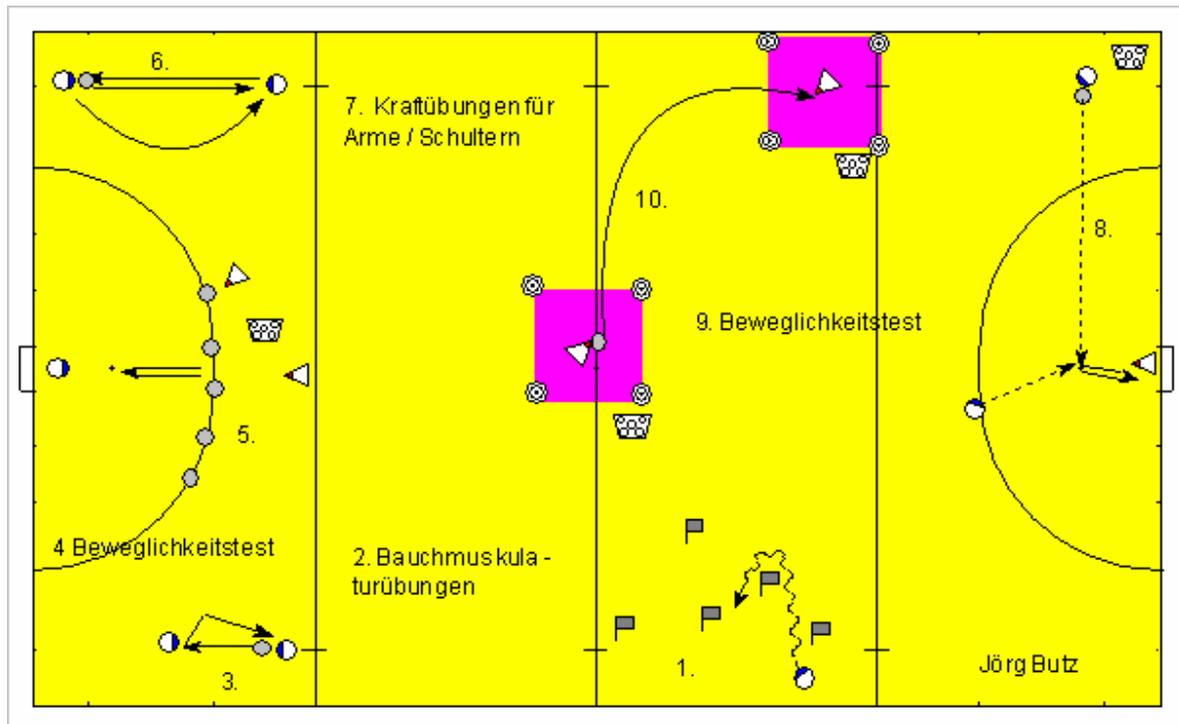


Athletik - Training Konditionstraining



Verbesserung der Techniken - Dribbling - Passen - Torschuss

Organisation:

10 Übungsformen

2er - Gruppen

Zur nächsten Station nachrücken nach 3 Minuten

Anleitung:

1. Dribbling und Umspieltechniken
2. Bauchmuskulaturübungen: Ein Spieler wiederholt die Übung zehnmal, der andere hält seine Füße fest.
3. Passen: gegenseitiges kurzes Zuspiel (Annehmen / Spielen; direktes Spiel)
4. Beweglichkeitstest
5. Torschuß: Jeder Spieler schießt fünf Bälle, 3 Durchgänge
6. Passen aus größerer Entfernung - Ballannahme flache und hohe Zuspiele; direktes Spiel
7. Kraftübungen für Schultern und Arme: Push - ups
8. Flanke - Torschuss mittels Blocks - Tipp In - etc.
9. Beweglichkeitstest
10. Schlenzbälle in eine bestimmte Zielzone - ein Spieler passt die Bälle auf einen Mitspieler, der in einer Zone von 10 * 10 Metern steht. 5 Bälle pro Spieler; 3 Serien