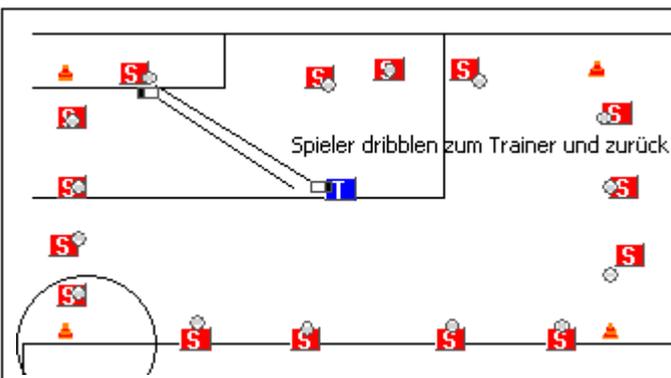


Aufwärmen

Beschreibung:

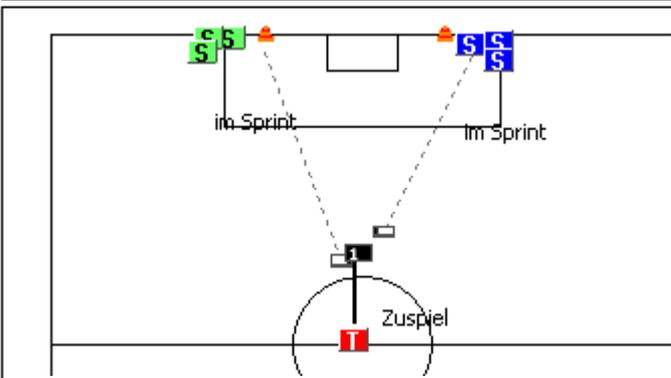
Spieler dribbeln zum Trainer und zurück, Variation alle auf einmal oder hintereinander



Sprint

Beschreibung:

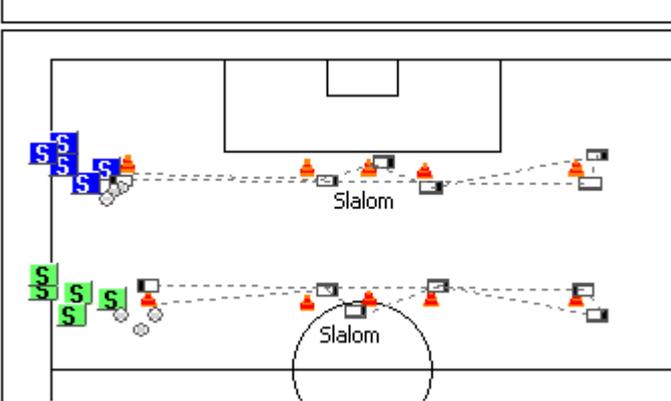
beide Spieler sprinten zum vom Trainer zugespielten Ball, danach Zweikampf auf das Tor



Sprint

Beschreibung:

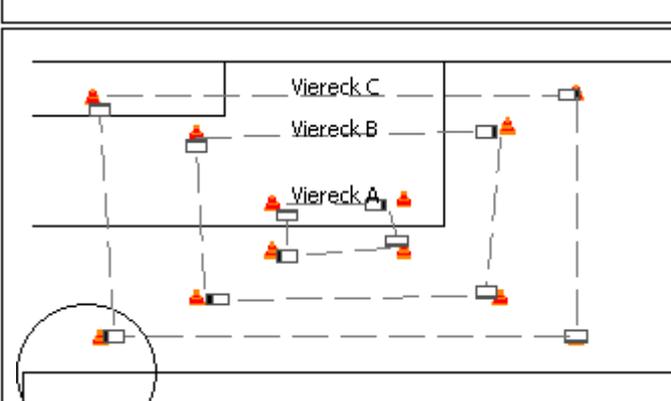
Gruppenwettkampf, im Slalom durch die Hütchen und dann ohne Slalom zurück, verschiedene Übungen, mal mit Ball, mal ohne...



Sprint

Beschreibung:

Sprintübung, Spieler wechseln nach Absolvierung eines Viereckes in das nächst innere, Variationen ein Viereck zur Regeneration



Spiel

Beschreibung:

Spiel 3 gegen 3 mit Auswechselspielern, freies Auswechseln der Mannschaft untereinander. Sehr hohe Intensität, viele Zweikämpfe

