

VIERERDRILLS:

Material:

Jeder Spieler einen Ball

Ueberzieh-Leibchen

Markierungshütchen

4 E-Tore (5 x 2 Meter) Die 5 Drills sind:

- Ballführen
- Zuspiel
- Ballannahme
- Torschuss
- Kopfstoss

Wechsel von Spiel und Uebung

Zuerst Technik erlernen

Der Trainer kennt den richtigen Bewegungsablauf

Intensität: Viele Ballberührungen(1000)

Beide Füße gleichwertig

Teamwork(Motivation)

Ein Drill pro Training

Den gleichen Drill über einige Wochen

Alle Drills pro Saison

Drillen heisst : **ENERGISCH UEBEN**

Jedes Mal : Noch besser/ Noch schneller und trotzdem fehlerfrei

Dauer eines Drills: 7 – 10 Minuten

Hütchen: Den Ball nicht zu nahe an den Hütchen vorbeispielen

Blickkontakte suchen : **TEAMWORK**

Warum Viererdrill: 1 Gruppe besteht aus 4 Spielern

Es gibt 4 Wiederholungen

Alle 4 sind am Drill beteiligt

Vierertzahl: Einer-zwei-drei Spieler sind überflüssig. **Was nun ???**

Korrektur ist Qualitätssicherung

Viel verlangen im technischen Bereich