



VfB Hannover-Wülfel



Im Heimtrainingsvideo Teil 3 gibt es die nächsten Übungen, die deine Technik verfeinern. Kreuze an bzw. trage deine Werte ein. Nimm dir jeden Tag zu einer festen Zeit vor zu trainieren. Bist du schon besser beim Balljonglieren geworden? Bestimmt! Schick deinem Trainer doch ein kurzes Video (5-10 Sek) deines Lernfortschritts! Ausdauerläufe (#9) und Balljonglieren (#10) bleiben im täglichen Programm.

Jeden Tag ein bisschen besser! Viel Spaß!

	Do, 24.03.2020		
#11 Sole Drag, Outside Push			

#12 Sole Drag (I), Outside Push			

#13 Roll Over, Stop			

#14 Inside 4x, Roll Over"			

#9 Balljonglieren	li	re	li/re

#10 Ausdauerlauf	15min	20min	>20min

	Fr, 27.03.2020		

	li	re	li/re

	15min	20min	>20min

	Sa, 28.03.2020		

	li	re	li/re

	15min	20min	>20min

- = Champions League!
- = Landesliga!
- = Kreisklasse!

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben

← erreichte Zeit ankreuzen