



VfB Hannover-Wülfel



Im Heimtrainingsvideo Teil 6 zeigt euch ein echter Könnler, *Silas Steinwedel* aus der U19 des SV Werder Bremen, wie ihr eure Technik im Einzeltraining Zuhause verbessern könnt. Eine Übung (#26) findet ihr schon wieder vorbereitet auf dem "Secret Court", diese könnt ihr aber auch Daheim simulieren. Am Ende der Woche werden Zeiten (Seelhorst-Runde, ca.3000m) und eure Werte beim Balljonglieren abgefragt. Bin schon gespannt...

I want to see the fire in your eyes! ;-)

	Mi, 01.04.2020		
#23 Das L (beidseitig)	😊	😐	😞
#24 Roll Over, Stop, Step Over	😊	😐	😞
#25 Anchippen!	😊	😐	😞
#26 Dribbleshooter!	😊	😐	😞

#9 Balljonglieren	li	re	li/re
#10 Ausdauerlauf			

#11 Sole Drag, Outside Push	😊	😐	😞
#14 Inside 4x, Roll Over	😊	😐	😞

	Do, 02.04.2020		
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	li	re	li/re
	15min	20min	>20min

Wiederholung/Festigung

	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	Fr, 03.04.2020		
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	li	re	li/re

	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

- 😊 = Soooo stark!
- 😐 = Für's erste...!
- 😞 = Arrrgghh!

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben

← erreichte Zeit ankreuzen