



VfB Hannover-Wülfel



Heimtrainingsplan 10 für _____

Das kleine Jubiläum - 10.VfB-Heimtraining! - wird euch erneut von Werders U19-Spieler Silas Steinwedel präsentiert. In den nächsten Tagen geht es um Tricks+Finten! Wenn du diese Moves immer und immer wieder übst, wirst du die Gegner demnächst vernaschen, pannern und deren "Ehre nehmen" ;-). Silas zeigt euch neben effektiven Klassikern (Übersteiger) auch den Silas-Spezial. Wenn wir acht Videos machen, ist Silas bald bei uns im Training dabei!

Helft also alle mit, übt fleißig und sendet mir euer Video, das ich dann an Silas weiterleite...

| | 17. - 21.04. | | |
|-----------------------------|--------------|--|--|
| #35 Ausfallschritt | | | |
| #36 Übersteiger | | | |
| #37 Roulette (Zidane) | | | |
| #38 Silas-Spezial | | | |
| #39 Skill to Waste-II I | | | |

| 17. - 21.04. | | |
|--------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 17. - 21.04. | | |
|--------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

- = Gegner vernascht!
- = Gerade noch erfolgreich!
- = Gegner hat den Ball!

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---|----|-------|----|----|-------|----|----|-------|
| #9 Balljonglieren | li | re | li/re | li | re | li/re | li | re | li/re |
| #10 Ausdauerlauf | Werte für das Jonglieren und den 2,9km Ausdauerlauf bitte auch unter https://www.bullsheet.de/S/index.php?k=VfB-Heimtraining_Laufen_2qLe8yPP6s3E&r=68037 eintragen. | | | | | | | | |



QR-Code einfach mit der Actionbound-App einscannen und los geht's!

VfB -Fit&Clever-Rallye schon gemacht? <https://actionbound.com/bound/vfbwuelfel>



VfB Hannover-Wülfel

Heimtrainingsplan 10 für _____

