

OÖFV Trainingsempfehlungen für COVID-19 (Abstandregelung & ohne Zweikampf)



Aufwärmen:

Technik - Zuspield BM & Dribbling (Ballkoo) & Laufkoo

Wettkampf!

Organisation - siehe Skizze - kann je nach Bedarf geändert werden!

Schwerpunkte können auch isoliert trainiert werden!

Ablauf und Inhalt variieren - verschiedene Vorgaben und Aufgabenstellungen

z.B. gesamter Parkour nur mit dem rechten/linken Fuß.

Seiten wechseln.

