

Robert Klauß (Ex-Chef-Trainer)

Beitrag von „Jersey“ vom 10. Januar 2021, 16:34

Das kannst du ganz gut trainieren, egal wie alt du bist. Sogar alleine.

Das macht man nämlich auf die gute alte Mauer-/Garagentormethode.

Du schießt stundenlang den Ball an eine Mauer und übst den ersten Kontakt. Das kannst du ja in all Richtungen machen wenn du genug Platz hast.

Einfach erster Kontakt auf repeat, dann klappt das auch.