

### Wochen Trainingsplan G-E Junioren 10.-17.04.2020

Aufwärmen: Dauer: 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ball gegen eine Wand passen</li><li>- Ball gegen Wand links rechts wechseln</li></ul>
Übung 1: Dribbel-Starts Starte aus verschiedenen Positionen ins Dribbling. Lege den Ball zunächst vor Dich und stehe aus dem Sitz ohne Einsatz der Arme auf. Mache als nächstes eine Vorwärtsrolle und nimm den Ball nach der Rolle ins Dribbling mit. Zuletzt klemme den Ball zwischen den Füßen ein, mache eine Vorwärtsrolle und dribble „aus“ der Rolle direkt los.	Material: Ball  Wichtig: Beide Füße nutzen
Übung 2 : (Dauer 20 Minuten) (natürlich mit Pausen) Ball-Kontrolle Wie sicher beherrscht Du den Ball? <ul style="list-style-type: none"><li>- Zuerst wirfst Du den Ball in die Luft und nimmst den fallenden Ball flach ins Dribbling nach vorne an und mit. (am besten wenn der Ball erst deinen Fuß dann den Boden berührt) Nutze dafür den Spann oder die Sohle.</li><li>- Danach spielst Du den Ball volley aus der Hand und nimmst den fallenden Ball wieder flach nach vorne an und mit.</li><li>- Zuletzt spielst Du den Ball aus dem Jonglieren hoch, ehe Du ihn erneut flach ins Dribbling an- und mitnimmst. Versuche bei der Ballmitnahme stets, so wenige Ballkontakte wie möglich zu machen.</li></ul>	Mama und Papa sollen darauf achten, dass du es ordentlich in aller Ruhe machst
Übung 3: Hand-Fuß-Hand-Jonglieren Wirf einen Ball kurz an und jongliere ihn. Spiele den Ball aus dem Jonglieren dann über den Kopf hoch. Strecke dabei die Fußspitze nach vorne, so dass du den Ball gerade nach oben spielst. Fange den Ball wieder auf. Versuche, die Anzahl der Kontakte immer weiter zu erhöhen, ehe du den Ball wieder hochspielst.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ziel 15 x „Jonglieren“ Mama oder Papa sollen gut mitzählen</li></ul>

Wenn alle Übungen sauber ausgeführt wurden, darfst du zum Abschluss den Wettkampfmodus antreten-

**viel Spaß**

### 5 Stufen Wettkampfmodus:

**Beginne unten und starte mit der nächsten Stufe erst, wenn die Aufgabe der Stufe sauber vollzählig erledigt ist**

#### 5. Finale

1:1 mit Mama oder Papa  
Kleines Feld, wer 12 Tore gewinnt!

#### 4. Halbfinale

Mache den Dribbel-Starts – 3 mal nacheinander

#### 3. Viertelfinale

4 x Jonglieren und dann aus der Bewegung mitnehmen mit der Sohle oder Spann

#### 2. Achtelfinale

Ball werfen und mit der Sohle aus der Luft mitnehmen **8 x**  
(**G Junioren 4x**)

#### 1. Gruppenphase

15 x „Jonglieren“ (**G Junioren 7 x**)