

### Wochen Trainingsplan G-E Junioren 20.-27.04.2020 BALLGEFÜHL

<p>Aufwärmen: Dauer: 6 Minuten jede Übung 1,5 Minuten, dann 0,5 Minuten Pause - 2 Durchgänge</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Auf der Stelle sprinten, beide Knie hochziehen, Arme mitnehmen</li><li>- Unterarm „PLANKE“</li><li>- Situps, Beine aufstellen, Arme an die Brust – Körper nicht ablegen</li></ul>
<p>Übung 1: (Dauer 15 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- One Touch gegen die Wand (drinnen gerne mit Softball)</li></ul> <p>Variationen 20 mal linker Fuß – dann wechsel 20 mal rechter Fuß zwischendurch kleine Pause</p>	<p>Material: Ball Softball Hütchen, Socken oder Schuhen</p> <p>Wichtig: Saubere Pässe mit der Innenseite</p>
<p>Übung 2: (Dauer 15 Minuten) Passen mit An- und Mitnahme Ball gegen die Wand spielen mit dem gleichen Fuß annehmen, auf die andere Seite ablegen (direkt) und mit dem anderen Fuß wieder gegen die Wand passen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wand, Bande, Bordstein aussuchen</li></ul> <p>Mama und Papa sollen darauf achten, dass du die Füße auch wechselst</p>
<p>Übung 3: Dauer 15 Minuten Gegen die Wand passen, den Ball direkt annehmen auf ein Hütchentor hinter dir, mit dem Ball dort hineindribbeln und mit der Sohle zurückziehen - Übung 10 x zügig wiederholen – dann anderer Fuß</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aufbau: mit 2 Hütchen (oder Socken) in Abstand zu der Wand (Bande oder Bordstein)</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 erledigt ist**

#### **5. Finale**

1:1 mit Mama oder Papa  
Kleines Feld, wer 4 Tore gewinnt!

#### **4. Halbfinale**

Ball gegen die Wand passen, schnell  
Annehmen, zum Hütchentor – zurückziehen  
8 x

#### **3. Viertelfinale**

Ball pendeln lassen 3 x linker Fuß – rüber  
legen, und 3 x rechter Fuß 10 Wiederholungen

#### **2. Achtelfinale**

Ball An- und Mitnahme mit Fußwechsel (Übung 2) 12 x

#### **1. Gruppenphase**

2 x15 saubere Pässe direkt gegen die Wand (Fuß wechseln)