

### Wochen Trainingsplan G-E Junioren 2.-9. April 2020

Aufwärmen: Dauer: 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ball pendeln</li><li>- Ball mit Sohle zurückziehen</li><li>- Ball mit Hacke zurückziehen</li></ul>
Übung 1: (Dauer 20 Minuten) <ul style="list-style-type: none"><li>- Pro Fuß ca. 20 ordentliche Slalom Durchgänge, wenn geschafft: mit beiden Füßen durchs Slalom</li></ul> Variationen (wenn möglich): <ul style="list-style-type: none"><li>- Nach dem Slalom ein Torschuss</li><li>- Nach dem Slalom ein Übersteiger</li><li>- Nach dem Slalom eine Finte</li></ul> Mama und Papa schauen das du bei der Übung ganz viele Ballkontakte hast – nicht so weit vorlegen	Material: Ball Slalom mit Hütchen, Socken oder Schuhen  Wichtig: Erst starker Fuß, dann der vermeintlich schwache Fuß – dann erst beide im WECHSEL
Übung 2 : (Dauer 20 Minuten) (natürlich mit Pausen)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wand, Bande, Bordstein aussuchen</li><li>- Den Ball erst nur mit dem starken Fuß dagegen passen</li><li>- Danach das selbe mit dem schwachen Fuß</li></ul> Mama und Papa sollen darauf achten, dass nur ein Fuß benutzt wird
Übung 3: Bis 20-30 saubere Wiederholungen klappen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aufbau: mit 2 Hütchen (oder Socken) und der Wand (Bande oder Bordstein)</li><li>- Kombination: Slalom, Finte, Schuss gegen die Wand – 20-30 saubere Übungen</li><li>-</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 10 Tore gewinnt!

#### 4. Halbfinale

- 6 mal hintereinander perfekt durch das Slalom dribbeln, mit anschließendem Übersteiger

#### 3. Viertelfinale

8-fachen Übersteiger

#### 2. Achtelfinale

8 mal ABWECHSELND rechts/links (**G Junioren 4x**) den Ball hochhalten

#### 1. Gruppenphase

10 mal den Ball hochhalten (**G Junioren 5 x**)