



Training 5

Ziel: Kraft-Ausdauertraining mit Ball

Organisation:

Jeder Spieler einen Ball

2 Tore, 4 Hütchentore,

Aufwärmen:

Jeder Spieler einen Ball

Übungen mit Ball und ohne Ball

Ballführung außen, innen, bei jedem Schritt, Rückwärtsführen, über den Ball streichen

10 Tricks so schnell als möglich, langsam laufen, 10 Hütchen berühren so schnell als möglich

Bälle zuspielen – 2 Ballkontakte - Blickkontakt

2 Bälle weg – bei Zuruf in das andere Feld Laufen und wieder zurück

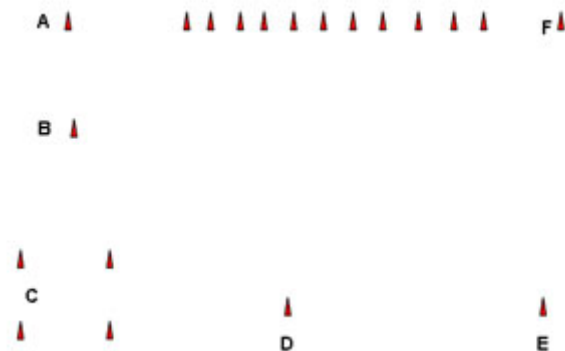
jeder Spieler ohne Ball – 5 Liegestütze

Laufen ohne Ball + Dehnen

25 min

Hauptteil:

Laufparcour: (10 Runden)



Jeder Spieler 1 Ball

Abgestecktes Feld

A -> B lockerer Lauf

B -> C Pass in das Quadrat – Sprint hinterher

C -> D lockerer Lauf

D -> E Sprint mit dem Ball

E -> F lockerer Lauf

F -> A Slalom sehr schnell

20 min

Felderspiel:

6:6 oder 2X 4:4 Bei vielen Spielern Turnierform

Felderspiel (Feld 10 * 10m) jeder Pass im Feld ein Tor

20 min

Abschlusspiel

20 min

Cool-down/Auslauf:

Gemeinsames Auslaufen

10 min