



Lauftraining I

Dauer: 30-40 Minuten

Schwerpunkte: Kurz sprint, Koordination

Material: Reflexball (am besten im eigenen Hausstand während der Kontaktsperre)

Wer noch Material benötigt, kann sich gerne an den Jugendwart wenden.

Warming up: 10 Minuten

Lockerer Lauf und schnelles Gehen im Wechsel

Fußgelenksarbeit (die Füße schön strecken und wieder anwinkeln)

Hauptteil: 20 Minuten

Sprintanfänger / Unterfänger

Laufen vorwärts – rückwärts – seitwärts

Skippings mit hohen Knien

Kurz sprints mit fliegenden Starts (4-6 mal)

Training mit der Koordinationsleiter

Abschluss: Koordinationsfußball

Ihr spielt mit den Armen auf dem Rücken und ohne Torwart Fußball, dadurch das die Arme auf dem Rücken sind ist das gar nicht so einfach wie ihr das denkt.