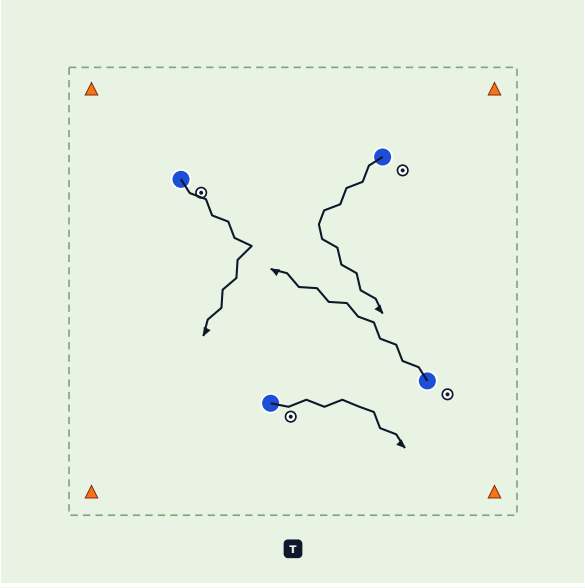
TRAININGSKARTE U01

AUFWÄRMEN · 12 MIN

Ballschule – jedes Kind hat einen Ball

G-Jugend F-Jugend

Ballgewöhnung Ballkontrolle Aufwärmen Koordination Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · U01 6–16 KINDER · EIN BALL PRO KIND, ULTRALIGHT GRÖSSE 3

Ballschule – jedes Kind hat einen Ball

Alle Kinder bewegen sich mit eigenem Ball frei durch ein abgestecktes Feld und lösen auf Zuruf kurze Ballaufgaben. Ein dynamisches Aufwärmen ohne Wartezeit – jedes Kind ist ununterbrochen am Ball.

1. Freies Dribbeln kreuz und quer durch das Feld. Regel: in die Lücken dribbeln, nicht am Rand entlang.
2. Aufgabe 1 – Sohlenstopp: Auf Zuruf den Ball mit der Sohle stoppen, zwei Sekunden halten, weiterdribbeln. Etwa 45 Sekunden.
3. Aufgabe 2 – Führungsfuß: 45 Sekunden nur rechter Fuß, danach 45 Sekunden nur linker Fuß. Innen- und Außenseite abwechselnd.
4. Aufgabe 3 – Sohlenzieher: Ball mit der Sohle nach hinten ziehen, mit dem anderen Fuß in die neue Richtung mitnehmen. 45 Sekunden.
5. Aufgabe 4 – Ballrolle: Ball im Stand um den eigenen Körper rollen, dann sofort wieder losdribbeln. 45 Sekunden.
6. Steigerung „Standbild“: Auf Zuruf sofort Sohle auf den Ball und still stehen. Wer noch rollt, macht drei Sohlenrollen – ohne Ausscheiden.
7. Abschluss: Ball aufnehmen, gemeinsam eine ruhige Runde ums Feld traben, dabei Arme kreisen.

Material	Bälle, Hütchen, Pylonen
Ziel	Ballgewöhnung mit beiden Fußinnenseiten und der Sohle aufbauen und dabei in zwölf Minuten über 300 Ballkontakte pro Kind erreichen.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆