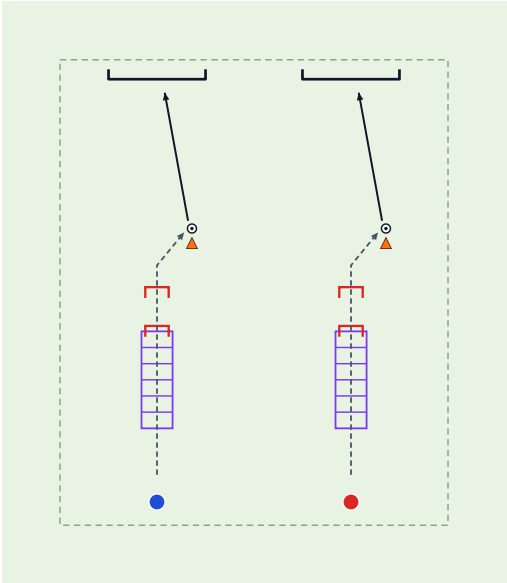
TRAININGSKARTE U19 AUFWÄRMEN · 12 MIN

Koordinationsleiter mit Abschluss

F-Jugend E-Jugend

Koordination Schnelligkeit Schusstraining Aufwärmen
Beweglichkeit Athletik & Stabilisation



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Koordinationsleiter mit Abschluss

Die Kinder durchlaufen eine Koordinationsleiter und zwei niedrige Hürden, nehmen anschließend einen bereitliegenden Ball auf und schließen sofort aufs Tor ab.

1. Leiterrhythmus vom Trainer ansagen und einmal langsam vormachen.
2. Rhythmus 1: ein Kontakt pro Feld. Rhythmus 2: zwei Kontakte pro Feld.
3. Rhythmus 3: seitlich mit Überkreuzschritt. Rhythmus 4: ein Bein pro Feld.
4. Nach der Leiter die zwei Hürden beidbeinig überspringen, später einbeinig.
5. Ball aufnehmen und ohne Zwischenstopp aufs Tor abschließen.
6. Ball holen, zurücktraben, hinten anstellen.
7. Jeder Rhythmus zwei Durchgänge – acht Durchgänge pro Kind.

Material	Koordinationsleiter, Hürden, Bälle, Tore, Hütchen, Springseile
Ziel	Fußgelenksstabilität, Schrittfrequenz und Rhythmusgefühl schulen und die Bewegung unmittelbar in eine fußballerische Aktion überführen.
Dauer	12 Minuten

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