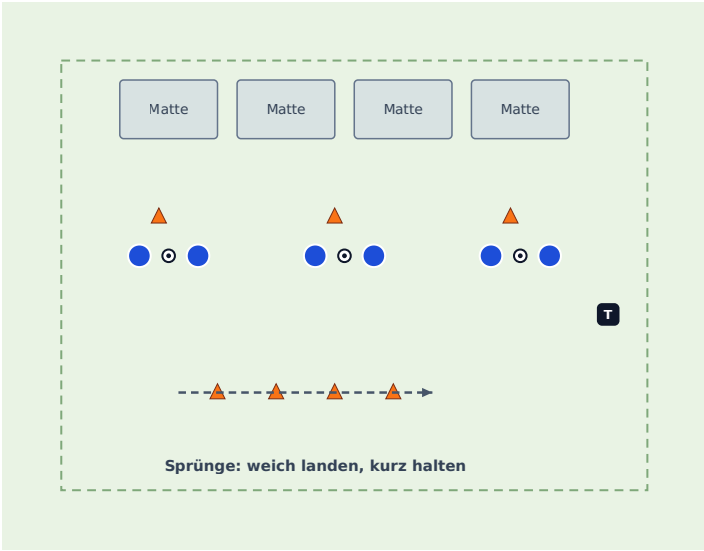
TRAININGSKARTE U41 HAUPTTEIL · 10 MIN

Rumpf- und Sprungschule mit Ball

E-Jugend

Athletik & Stabilisation | Koordination | Beweglichkeit | Bewegungsschule



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Rumpf- und Sprungschule mit Ball

Sechs kurze Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, jede mit Ball und Partner verpackt. Kein Gerät, keine Zusatzlast – die Qualität der Ausführung ist die ganze Aufgabe.

1. Unterarmstütz mit Ballübergabe: Beide im Unterarmstütz gegenüber, der Ball wird hin- und hergerollt. 20 Sekunden.
2. Seitstütz mit Ballantippen: 15 Sekunden je Seite, Hüfte bleibt oben.
3. Brücke im Wechsel: Rückenlage, Hüfte heben, ein Fuß löst sich, der Partner legt den Ball auf den Bauch. 20 Sekunden.
4. Einbeinstand mit Ballkreisen: Der Ball wird im Einbeinstand um die Hüfte geführt. 15 Sekunden je Bein.
5. Beidbeinige Sprünge über eine Hütchenreihe, weich landen, kurz halten. Sechs Sprünge.
6. Einbeinige Landung: Aus dem Stand abspringen, auf einem Bein landen und drei Sekunden ruhig stehen. Vier Wiederholungen je Bein.
7. Zwei Durchgänge durch alle sechs Stationen.

Material	Matten, Bälle, Hütchen, Ohne Material
Ziel	Rumpf, Hüfte und Sprunggelenk mit dem eigenen Körpergewicht kräftigen – als Grundlage für saubere Technik und als Verletzungsvorbeugung, nicht als Krafttraining.
Dauer	10 Minuten

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