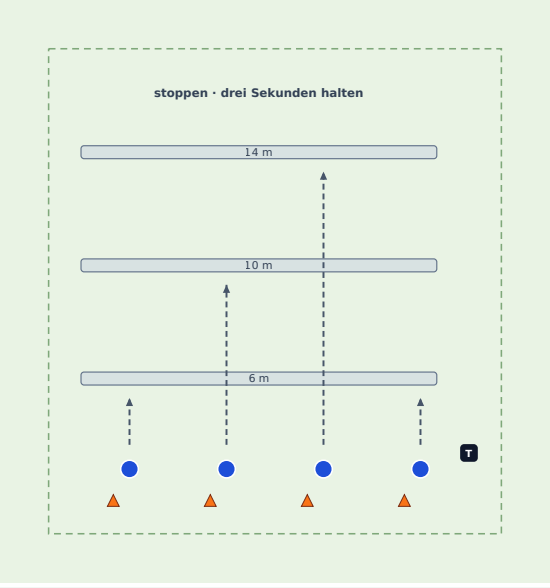
Landen und Abstoppen – sicher bremsen

F-Jugend E-Jugend

Athletik & Stabilisation | Koordination | Bewegungsschule | Schnelligkeit | Aufwärmen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Landen und Abstoppen – sicher bremsen

Eine kurze Aufwärmstation, in der das Abstoppen und Landen bewusst geübt wird: anlaufen, auf Zeichen bremsen, kurz halten. Später mit Ball und mit Drehung.

1. Locker antraben bis zur ersten Linie, dort in zwei Schritten abstoppen und drei Sekunden ruhig stehen.
2. Zurücktraben, dann dasselbe bis zur zweiten und dritten Linie – das Tempo steigt, die Haltezeit bleibt.
3. Auf Zeichen stoppen: Der Trainer hebt die Hand irgendwo auf der Strecke, dort wird gebremst.
4. Seitliches Abstoppen: schräg anlaufen, quer zur Laufrichtung bremsen und halten.
5. Mit Ball: dribbeln, auf Zeichen Ball mit der Sohle stoppen und selbst stabil stehen bleiben.
6. Abschluss: Sprung aus dem Lauf, einbeinige Landung, drei Sekunden halten. Vier Wiederholungen je Bein.

Material	Hütchen, Matten, Bodenmarkierungen, Bälle
Ziel	Sauber abbremsen und stabil landen lernen – die Bewegung, die im Spiel vor jedem Richtungswechsel steht und die häufigste Ursache für Umknicken und Knieprobleme entschärft.
Dauer	8 Minuten

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