



Trainingsplan für Zuhause und Garten

Wir haben euch einen Plan erstellt um fit zu bleiben. Pro Woche sind das 3 Einheiten

- Technik (30min)
- Ausdauer (min. 30min)
- Kraft (15min)

Die Dauer jeder Einheit könnt ihr selber bestimmen, unsere Empfehlung steht in Klammer dahinter.

Technik Einheit

1-2-3-Jonglieren

Beim 1-2-3-Jonglieren spielst du mit wechselnden Ballkontakten. Jongliere mit dem Fuß zunächst nur einmal und fange den Ball. Dann spiele zweimal und fange den Ball erneut. Letztlich jongliere mit drei Kontakten, bevor du den Ball wieder fängst. Spiel das 1-2-3-Jonglieren mit beiden Füßen.

1-2-3-Jonglieren II

Jongliere einmal mit dem Kopf, zweimal mit den Füßen und dreimal mit dem Oberschenkel. Mache nach jedem Jonglieren pro Körperteil immer eine kurze Pause, indem Du den Ball kurz fängst. Jonglierst Du sicher, verdopple die Ballkontakte pro Körperteil.

Ronaldo-Trick

Mit dem Ronaldo-Trick kannst Du überraschend die Dribbelrichtung ändern. Spiele dafür den Ball im Dribbling mit der Innenseite des ballführenden Fußes hinter dem Standbein und springe dabei leicht ab. Führe den Ball mit dem anderen Fuß seitlich weg und mache direkt einen weiteren Ronaldo-Trick mit diesem Fuß.

[Videoanleitung](#)

Trick-Kappen

Kappe den Ball im Dribbling verschiedenartig und ändere so schnell deine Dribbelrichtung. Kappe zunächst mehrmals nacheinander mit der Innenseite des gleichen Fußes. Kappe dann mehrmals mit der Außenseite. Hole zum Kappen immer deutlich aus und wechsele die Dribbelrichtung mit nur einem Ballkontakt. Lege den Ball beim Kappen weiter vor, um mehr Tempo aufzunehmen.

[Videoanleitung](#)

Übersteiger-Wechsel

Hänge den Gegner im Dribbling mit schnellen Richtungswechseln ab. Beim Übersteiger-Wechsel steige mit dem Dribbelfuß von außen nach innen über den Ball und dribble dann mit der Außenseite des gleichen Fußes in Gegenrichtung weg. Mache anschließend einen Übersteiger-Wechsel mit dem anderen Fuß.

[Videoanleitung](#)

Ausdauer

Stand heute (22.03.2020) darf man Sport im freien machen, am besten ihr nehmt für diese Einheit ein Elternteil mit > das tut denen auch gut☺. Sollte sich zum Thema „Ausgangssperre“ etwas ändern beachtet dies bitte. Folgende Möglichkeiten empfehlen wir euch:

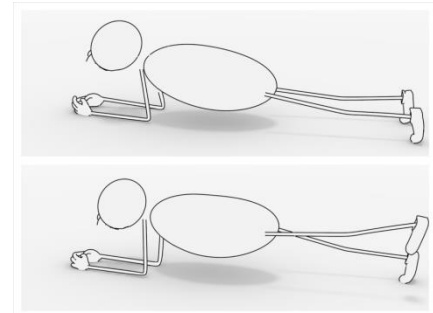
Fahrradfahren, Joggen, Wandern oder auch Inlineskater für mindestens 30min

Kraft

Stärkung: Rumpf, Beine, Schultern

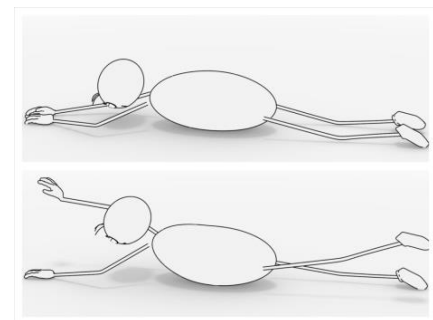
In Unterarmstütze gehen (Arme schulterbreit). Den Körper strecken und das Körpergewicht vorne auf die Unterarme und hinten auf die Fußspitzen verteilen. Die Oberarme zeigen senkrecht zum Boden.

Die Beine nun im Wechsel leicht anheben und dabei die Ferse nach hinten drücken. Dauer: 20 Sekunden.



Stärkung: Rücken, Schultern, Gesäß

Ausgestreckt mit dem Bauch auf den Boden legen. Die Arme und Beine zeigen nach vorne bzw. hinten. Der Blick geht zum Boden. Arme, Beine und Oberkörper leicht vom Boden heben. Jetzt schnelles und wechselseitiges Anheben eines Beins und des Gegenarms. Dauer: 20 Sekunden.



Stärkung: Bauch, Hüfte, Schultern

Auf den Rücken legen und die Beine so in der Luft anwinkeln, dass die Oberschenkel senkrecht zum Boden zeigen.

Die Hände fest gegen die Knie drücken und den Oberkörper dabei leicht aufrollen. Danach den Druck wieder lösen und den Oberkörper abrollen. Den Kopf nicht ablegen. Dauer: 20 Sekunden.

