

Kinder

bis 10 Jahre

*in Begleitung eines Erwachsenen

Trainingsplanung

Reihenfolge

1. Mobility (10min)
2. Schnelligkeit (15min)
3. Kraft & Sprünge (15min)
4. Technik (20min)

Material

- 1 Fussball

Bildnachweis

Übungen mit 
illustriert im Anhang

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						
45min		60min	60min		60min	

Grundsätze

Spass am Bewegen

- Schnelligkeit & Sprünge jeweils nach einem Ruhetag
- Trainings über die ganze Woche verteilen mit genügend Zeit für Erholung & andere Aktivitäten

Mobility



Spielerisch ganzer Körper bewegen & aufwärmen

- Fortbewegen wie verschiedene Tiere (Affe, Hase, Krabbe, Schlange, etc.)

Technik



Ballkontrolle & Spass

- Wähle 1-3 Übungen aus
- [Ballfeeling Level 1](#)

Polysport



Badminton, Tischtennis,
Orientierungslauf, Parkour,
Seilspringen, Streethockey...

Schnelligkeit



Maximale Geschwindigkeit

- 3 bis 6x Wettrennen zum Ball (Distanzen von 5-20m / 1min Pause)
- 3 bis 6x Laufen an Ort - möglichst viele Bodenkontakte während 5s / Pause 30s

Kraft & Sprünge



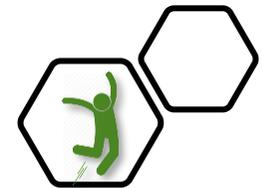
Spielerische Kräftigung

- Würfe mit Fussball: an Wand (seitlich, frontal, überkopf), möglichst hoch in die Luft, 2-4 Serien mit 6-10 Würfungen pro Serie 
- Froschsprünge: möglichst weite Sprünge von A nach B, 2-4 Serien mit 3-6 Sprüngen pro Serie 
- Spielerische Rumpfkraftigung 



Froschsprünge

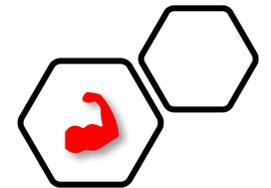
- Möglichst weite Sprünge von A nach B





Spielerische Rumpfkraftigung

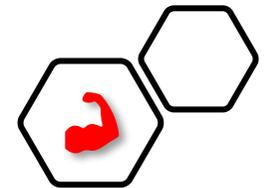
- Füße auf dem Ball platzieren
- Im Stütz den Ball langsam vor und zurück zum Gesäss rollen





Spielerische Rumpfkraftigung

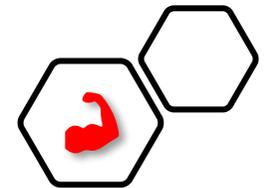
- Liegestützposition einnehmen
- Den Ball von der Hand zum Fuss und hinter dem Standbein durch zurückspielen.





Würfe mit Fussball

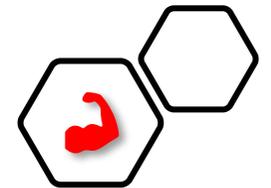
- An die Wand
- Stand: seitlich





Würfe mit Fussball

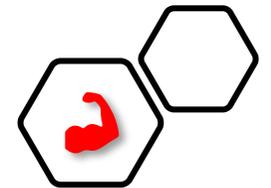
- An die Wand
- Stand: frontal

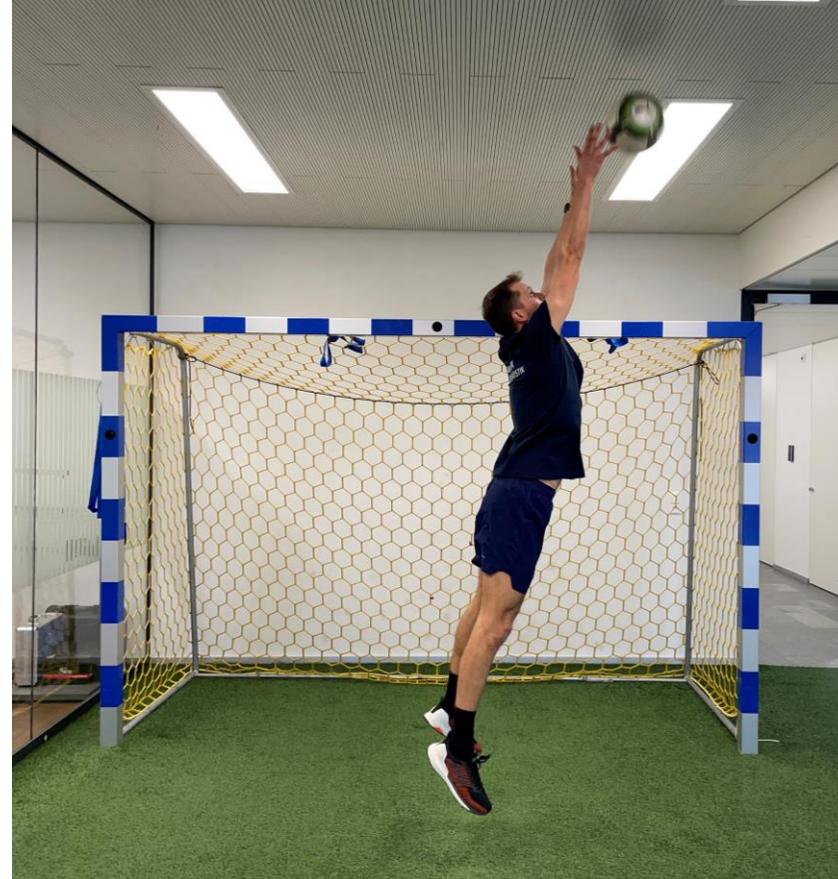




Würfe mit Fussball

- An die Wand
- überkopf





Würfe mit Fussball

- Würfe möglichst hoch in die Luft

