



SOMMERTRAINING U9

DIENSTAG

1 - Aufwärmen – 15 Minuten

- Gymnastik mit Schläger für alle Körperteile:
Kniebeuge, Ausfallschritt, Seitl. Ausfallschritt, Achter durch die Beine, Rumpdrehen, Kreuzheben, Auf einem Bein stehen, Handgelenkdrehung(auch mit beiden Händen), Seitl Rumpfbeuge

2 - Stationen – 3x10 Minuten

A) Stickhandling – Arbeit mit Holzkugel

B) Koordinationsleiter

- Durchlaufen
- Durchlaufen mit Knie heben
- Einbeinig
- Hampelmann
- 2-Vor/1-Zurück
- Rein/Raus
- Links/Rechts

C) Parcour mit koordinativen Aufgaben

- Parcour mit Purzelbaum, Untendurchkriechen, Sprint oder
- Parcour auf Scheiben balancieren, Strecksprung/Liegestütz, Sprint oder
- Parcour mit Bällen und Zusammenarbeit

3 - Spiel 10 Minuten

- Fußball oder
- Hockey oder
- Handball

FREITAG

1 - Aufwärmen – 10 Minuten

Seilspringen

2 - Stationen – 3x10 Minuten

A) Stickhandling – Arbeit mit Holzkugel in Bewegung

- Verschiedene Parcours: Slalom, vorwärts/rückwärts/usw.

B) Übungen zur Koordiantion, Beweglichkeit, Gleichgewicht

- 2 Seile am Boden: Sprünge, mit Bällen alleine, dann Zusammenarbeit mit Bällen

C) Spiel mit Aufgaben

- Fangspiel oder
- Wettrennen mit Bällen werfen/holen oder
- Völkerball

3 - Spiel 10 Minuten

- Fußball oder
- Hockey oder
- Handball