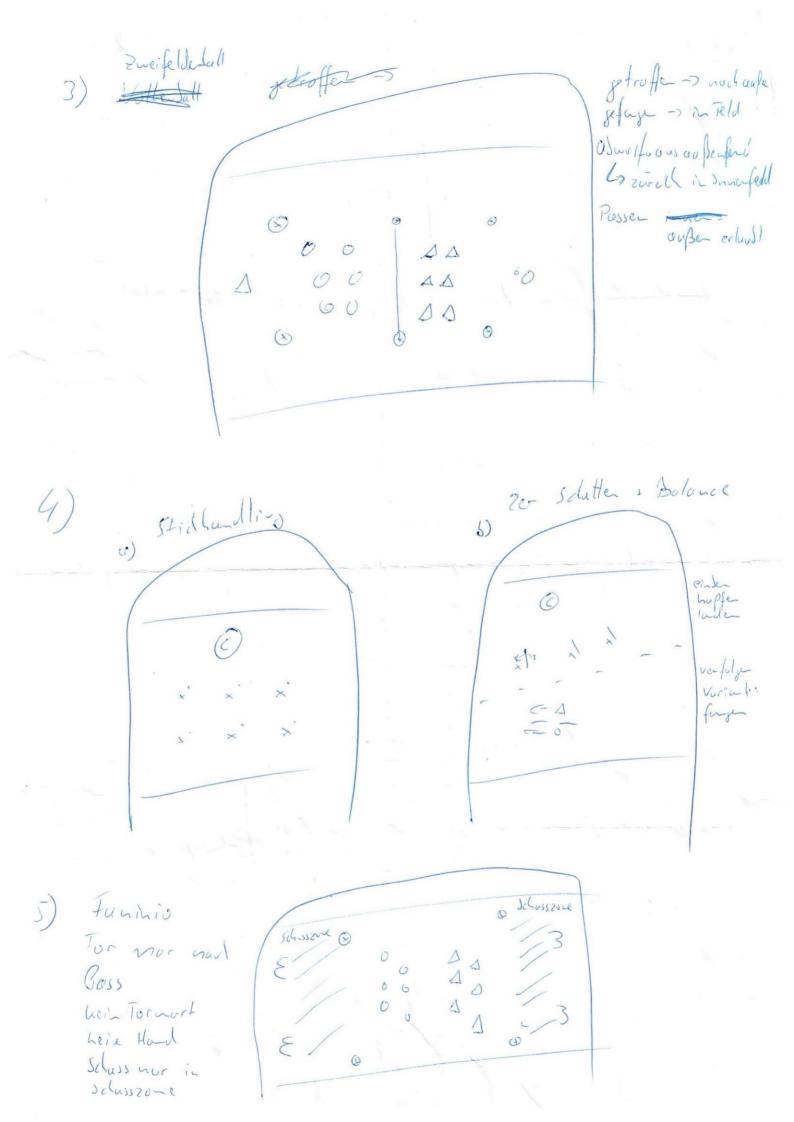


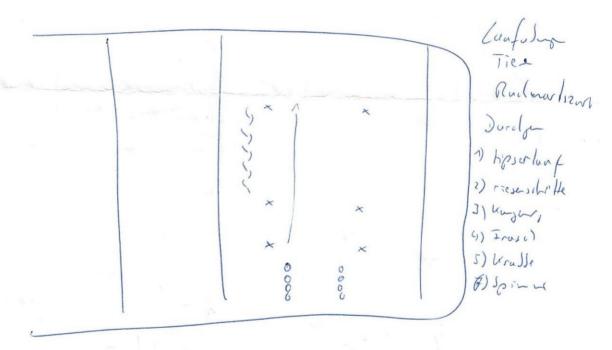
dei Treffer za Solutre

Nover, alle Greler underfer Frosk Laufe . Musik Hord Spinne -Kralle Leopord Konjura

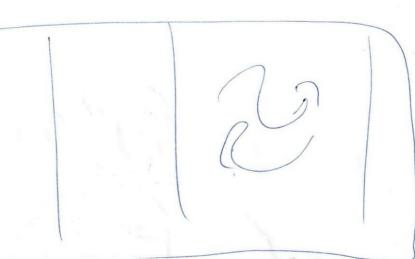


1)

2)



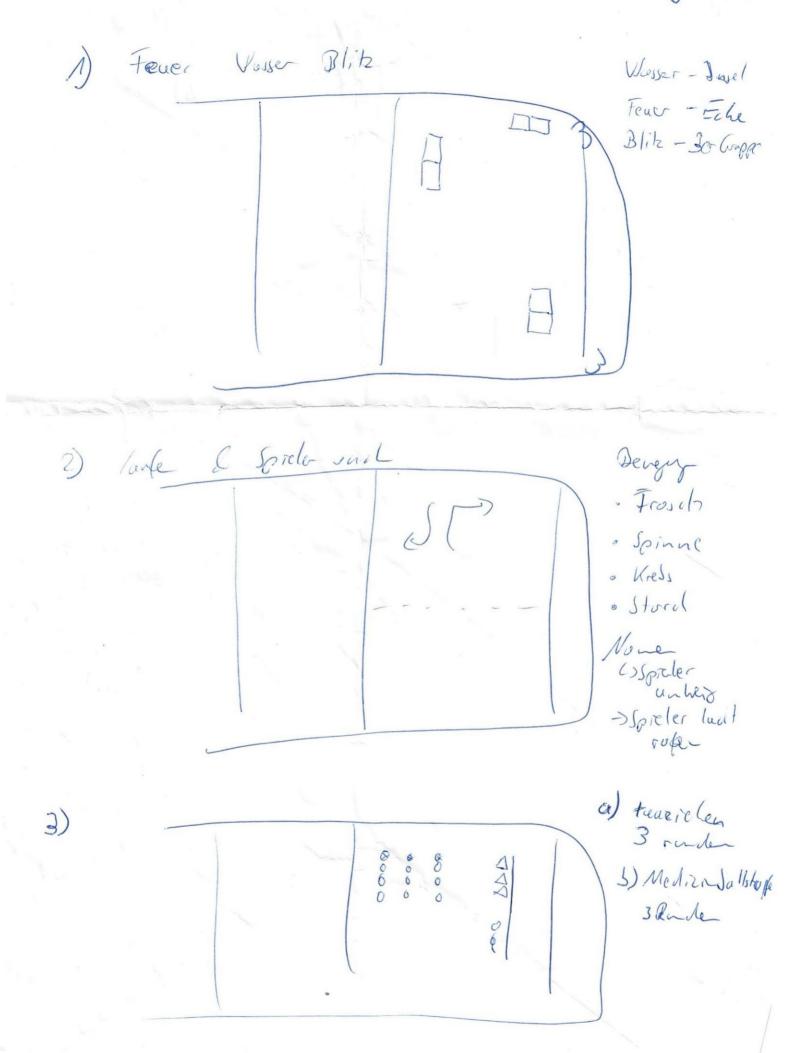
3)

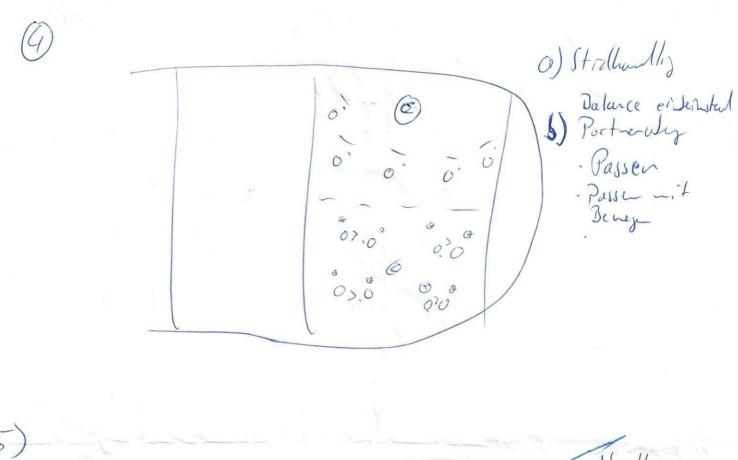


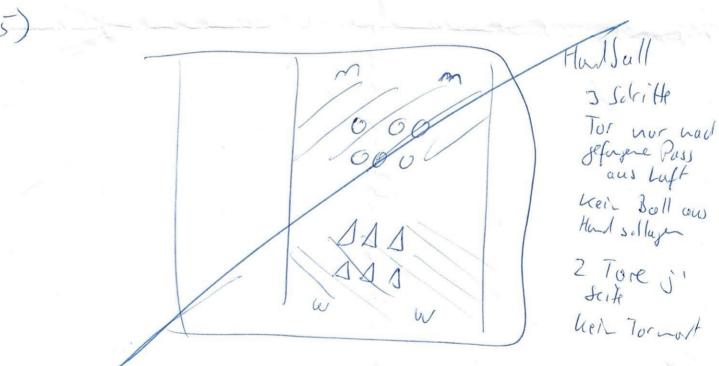
Verslinen for i Full & Hall 2 sec Joah 2 Form

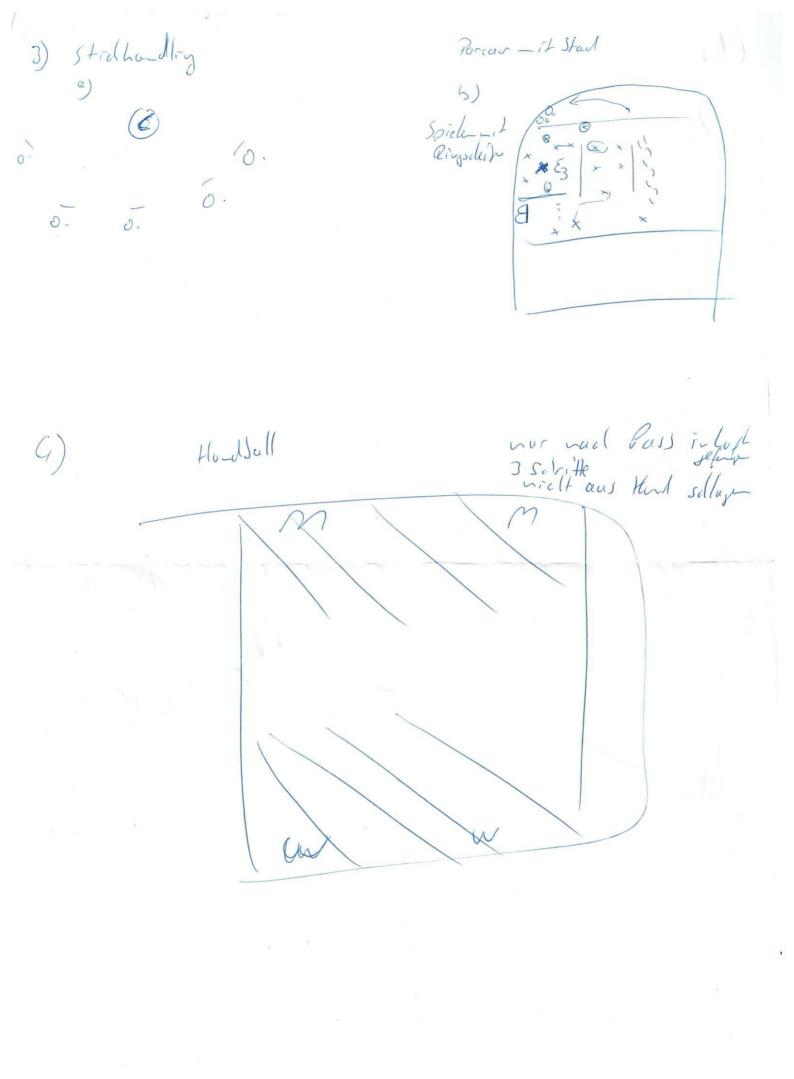
2 Foyer weelst

Stidhalling toge verte Seilziele Mediza Solls toffel 3 Durdjen 2000 Funinio -id Handall Tos nor had Pass Keir Tornat Sitass mar in love







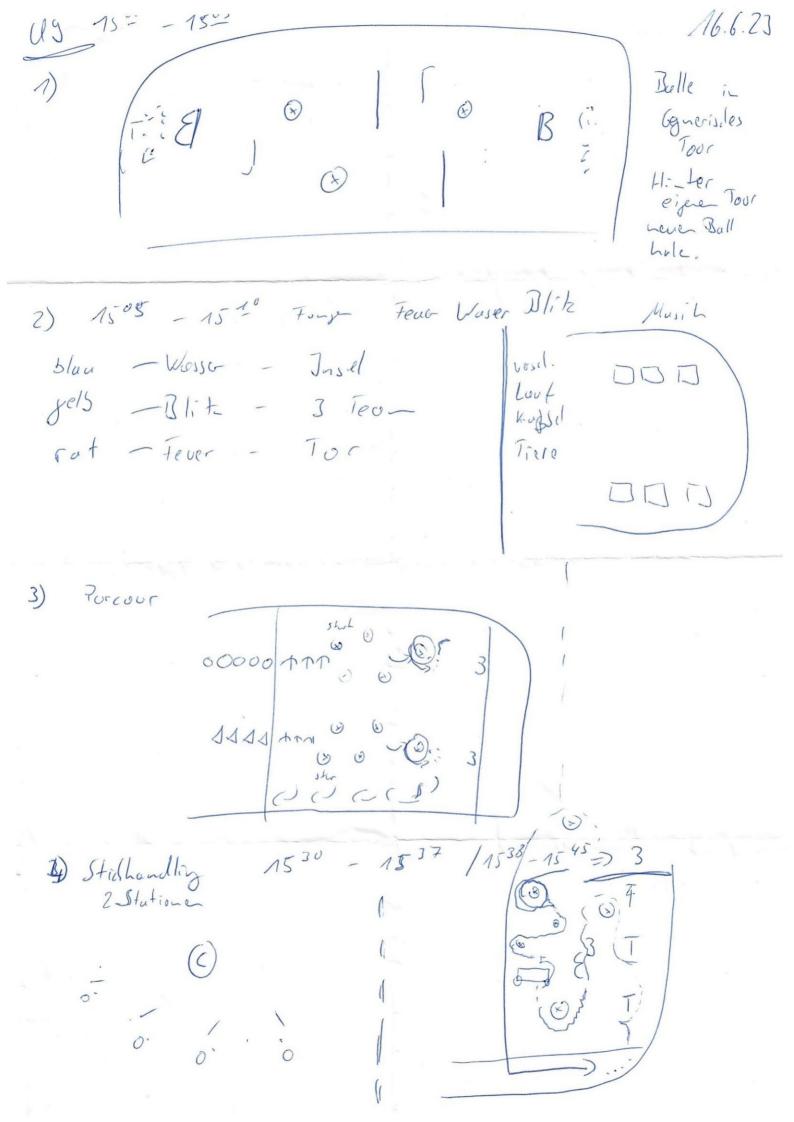


\

26.05.23 a) Fisiler - Fisiler b) ein Fang -> -it Verdoppelin Fouge (Kleines Feld) seituents wecselselytt hopsolar 5) TIM TO

Parcour strillally FufSall

(19	0) = 1	13.06.23
1)	Forge = 5) Vordoppela Wetterfory	
	Esit Sellager & Dell	a)
2)		5
	Curfodale 4 Ande Unite hood Hopserland Seitstep Lechselsdritt	
21	Leite	
3)	111111	X
	5) Ceiter + Sprint	
9)	1630 MSLR -it Weessel	
7)	Stillhandlig Schiefen	Stud / Denegry
5)	m m	
	000	Hadall
		ore ceufe



5) Spiel 1545 - 1600 (Main, alle Inin Weesel

E 00 1 10 3

Hondsull: 2 Solvitte

smilt aus Hand solloge

nor in Wheiseld Feld auf Ofiff

Weesel Feld auf Ofiff



SOMMERTRAINING U9

19.6.23-28.7.23

DIENSTAG

1 - Aufwärmen – 15 Minuten

Gymnastik mit Schläger für alle Köperteile:
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