

TRAINIEREN MIT F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Balancieren um Stangen

von Paul Schomann (07.01.2003)



ORGANISATION

- Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmen 2
- Auf der ersten Bank zusätzlich Stangen aufbauen

ABLAUF

- Den Ball in der Hand tragen und um die Stangen balancieren.
- Anschließend Torschuss auf das Tor mit Torhüter.

VARIATIONEN

- Nach dem Balancieren noch einmal um die Bank laufen, anschließend Torschuss.
- Im Wechsel über die Bank springen und unterdurch kriechen.
- Auf beiden Bänken Slalomstangen aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Torhüter regelmäßig austauschen.
- Der Trainer und die Helfer achten darauf, dass niemand stürzt.
- Die Kinder können aus der Hand oder vom Boden schießen.