

SOMMERTRAININGSPLAN FÜR JUNIOREN

Name: _____ Datum: _____

- | | |
|--------------------|---|
| Einzeltraining | 1: Innen- > Außenseite im Wechsel |
| | 2: Sohle nach innen ziehen > Außenseite |
| | 3: Sohle nach außen ziehen > Innenseite |
| | 4: Sohle rückwärts ziehen > Spann |
| | 5: Körperfinte + Übersteiger |
| | 6: Schussfinte + Übersteiger |
| | 7: Übersteiger + Zidane-Trick |
| | 8: Sohle nach innen ziehen > Finte > Außenseite |
| | 9: Sohle nach außen ziehen > Finte > Innenseite |
| | 10: Sohle rückwärts ziehen > Finte > Spann |
| Partnertraining | 1: Spann > OS > Kopf im rhythmischen Wechsel |
| | 2: Rhythmischer Fußwechsel |
| | 3: Spann > OS im rhythmischen Wechsel |
| | 4: Rhythmischer Fußwechsel > Spann > OS |
| | 5: Höhenwechsel |
| | 6: Ballmitnahme im Dribbling |
| | 7: Ballannahme Brust |
| Paßspiel | 8: Ballannahme Brust, Oberschenkel |
| | 1: Innenseite/Spann mit Ballannahme |
| | 2: Innenseite/Spann direktes Spiel |
| | 3: Innenseite/Spann im Wechsel |
| | 4: Torwartabschlag volley |
| | 5: Drop-Kick |
| | 6: Körperdrehung |
| Dribbling | 7: Ballannahme und Dribbling |
| | 1: Dribbling: Innenseite/Außenseite/Sohle |
| | 2: Dribbling: mit Schulterkontakt |
| | 3: Dribbling mit Ball wegspielen |
| | 4: Körperfinte + Übersteiger |
| | 5: Schussfinte + Übersteiger |
| | 6: Übersteiger + Zidane-Trick |
| Finten | 7: Finten mit Ball wegspielen |
| | 1: Zuwurf > Innenseite/Spann |
| | 2: Zuwurf > Annahme > Innenseite/Spann |
| | 3: Zuwurf > Annahme > Innenseite/Spann |
| | 4: Ballannahme, vorgegebene Kontaktzahl |
| | 5: mit Rücken zum Partner |
| | 6: Partnerweise mit 4, 3, 2, 1 Kontakten |
| | 7: mit Körperdrehung |
| 8: mit zwei Bällen | |
| Jonglieren | 1: Innenseite/Spann mit Annahme |
| | 2: Innenseite/Spann, direktes Spiel |
| | 3: Eigenpass > Zuspiel |
| | 4: Torwartabschlag volley + Annahme |
| | 5: Drop-Kick + Annahme |
| | 6: Körperdrehung |
| | 7: Dribbling |
| | 8: Gegner ausspielen |
| Paßspiel | Freies Spiel |