

Kicking 3

Dieses Training befasst sich mit dem Kick. Die restlichen Übungen sollen euch ein Gefühl mit dem Ball am Fuß geben.

Findet einen geeigneten Platz. **Achtet jeder Zeit auf die Sicherheit von euch und von anderen!** Werdet nun kreativ: Wie könnt ihr die Übungen mit euren Mitteln umsetzen. Dabei darf nichts zerstört werden. Fragt im Zweifel eure Eltern ob der Ort und die Gegenstände ok sind.

Trainingsteil	Zeit	Übung	Material
Warm-up	10'	<p>Koordination</p> <p>Leiter auf Boden zeichnen oder z.B. Socken als Markierung (10 Felder)</p> <p>33. Two Foot Forwards (1:01)</p> <p>34. Two Foot Sideways (1:31)</p> <p>35. Icky Shuffle (2:00)</p> <p>36. Backwards Icky Shuffle (2:35)</p> <p>37. In & Out (3:14)</p> <p>38. Single Leg In & Out (3:52)</p> <p>39. Lateral In & Out (4:28)</p> <p>40. Foot Exchange (5:34)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=592s</p> <p>Jede Übung min. 2 Bahnen pro Seite mit Ball in zwei Händen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsleiter (Socken, Kreide, Handtücher o.ä.) - Rugbyball - Youtube Videos
Hauptteil	5'	<p>Ballgefühl</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=DnnX8eUtW7I</p> <p>0:00-2:10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jede Übung (nur Teil ohne Partner) bis 2:10 durchführen - 5x mit Fußball und 5x mit Rugbyball 	<ul style="list-style-type: none"> - Rugbyball - Fußball - Hütchen o.ä. zur Markierung
	10'	<p>Drop Kick</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball Drop (0:00 – 1:45) - Ball treffen (10:52) (<u>Dropkick mit Fußball</u>) <p>Übe den Drop Kick. Schau die Erklärung an. (Gern Untertitel als Übersetzung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rugbyball - Fußball

		Jede Übung mit beiden Füßen jeweils 40 Wiederholungen. https://www.youtube.com/watch?v=G4JGZ9xmbkc	
	10'	Jonglieren <ul style="list-style-type: none"> - Startet mit einem Fußball - 10 pro Fuß dann 20 mit Wechsel - Wenn alles mit Fußball geschafft dann mit Rugbyball - Min. 5 Minuten üben! https://www.youtube.com/watch?v=YWI9fPOTMOc	<ul style="list-style-type: none"> - Fußball - Rugbyball
Cool Down	10'	Trickshot mit dem Fuß Schaffst du es einen Trickshot mit dem Fuß zu machen? Werd kreativ!	<ul style="list-style-type: none"> - Springseil
	15'	Dehnung <ul style="list-style-type: none"> - Genießt das Video und macht mit! https://www.youtube.com/watch?v=LTslhQAemLM	