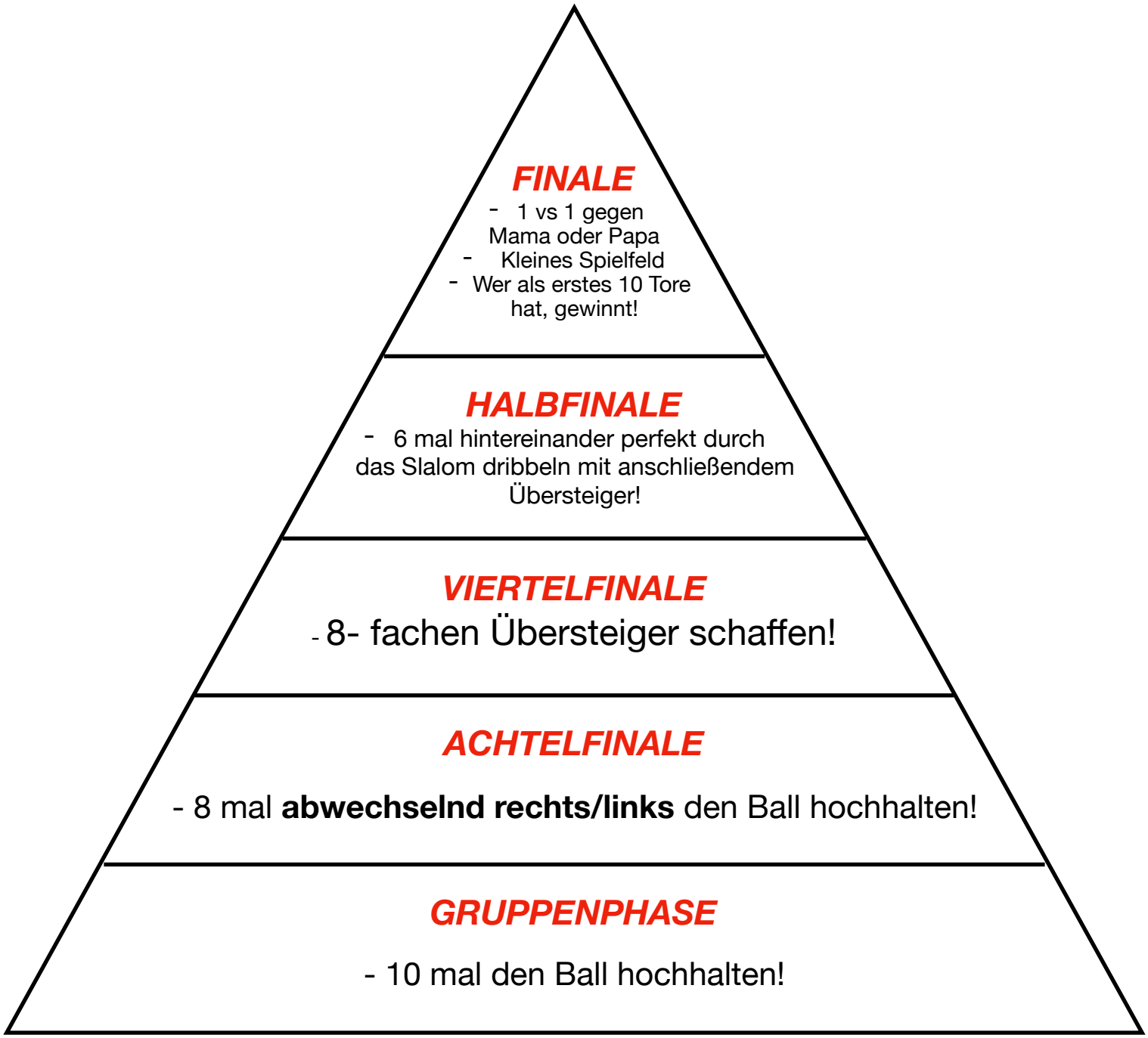
WOCHE 1

Ein Kasten entspricht einer Einheit!

Aufwärmen Dauer: ca. 8-10 min Vor jeder Übung wird aufgewärmt!	- **Ball pendeln** - **Ball mit Sohle zurückziehen** - **Ball mit Hacke zurückziehen**
Übung 1 - Pro Fuß ca. 15 saubere Durchgänge, wenn geschafft: mit beiden Füßen durchs Slalom! - ***Variationen:*** - ***nach dem Slalom ein Tor aufbauen*** - ***Nach dem Slalom einen Übersteiger oder Körperfinte ausführen*** - Darauf achten, dass die Kinder möglichst viele Ballkontakte machen!	- **Slalom aufbauen (Hütchen ersetzen durch Schuhe, Kleidung etc.)** - **Durch die ‚Hütchen' dribbeln (zuerst <u>nur</u> mit starkem Fuß, dann <u>nur</u> mit schwachem Fuß)**
Übung 2 Dauer: ca. 20 Minuten (natürlich auch mit Pausen dazwischen)	- **Wand, Bande, Bordstein aussuchen** - **Den Ball erst <u>nur</u> mit dem starken Fuß dagegen passen, annehmen und wieder dagegen passen** - **Danach selbes Spiel: nur jetzt mit dem schwachen Fuß** - **Darauf achten, dass die Kids nur einen Fuß erstmal benutzen**
Übung 3 Dauer: Bis die Übung verstanden ist und jeder ca. 20-30 saubere Wiederholungen schafft!	- **Aufbau: mit 2 Hütchen ein Viereck mit der Wand bilden** - **Siehe Video**

Erst wenn alle Übungen gemeistert wurden dürfen die Kids zum Wettkampfmodus antreten!

5-Stufen-Wettkampfmodus:

- die nächste Stufe wird erst dann erreicht und erklärt, wenn die Kinder die Aufgabe gelöst haben!