

U-12 - Challenge - Wochenplan vom 01.03.2021-

07.03.2021

Tag	Aufgaben	Material	Bild	1. Wert	2. Wert
Montag	Wieviel Seilsprünge schaffst du in 3 Minuten?	Seil			
Dienstag	Wieviel Dribblings schaffst du mit der rechten Hand mit geschlossenen Augen?	Ball			
Mittwoch	Lege dir ein Seil auf den Boden. Stelle dich neben das Seil und springe Beidbeinig über das Seil von rechts nach links. Wieviel Sprünge schaffst du hintereinander?	Seil			
Donnerstag	Wieviel Dribblings schaffst du mit der linken Hand und geschlossenen Augen?	Ball			
Freitag	Lege ein Seil auf den Boden springe vorwärts und rückwärts darüber. Wieviel schaffst du hintereinander?	Seil			
Samstag	Du dribbelst den Ball mit beiden Händen von hinten durch die parallel gestellten Beine, dann von vorne nach hinten. Wieviel schaffst du?	Ball			
Sonntag	Suche dir eine Treppe oder Bordstein. Stelle einen Fuß hoch und dann wechselst du die Füße. Wie viel schaffst du?	Treppe/ Bordstein			