**Trainingsblatt zur Corona Winterchallenge 2020/21**

*Disziplin: Technik*

Die Übungen dazu findest du unter: <https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jonglieren, alle Variationen je 15 Min. eine Unterschrift  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fintieren, alle Variationen je 15 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dribbeln, alle Variationen je 15 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| An- und mitnahme, alle Variationen je 15 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Passen, alle Variationen je 15 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Schießen, alle Variationen je 15 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Disziplin: Ausdauer und Kraft*

Alles was dich zum Schwitzen bringt! Als Hilfestellung wäre da z.B. Seilspringen, Step up’s Treppenlaufen, Joggen, Laufband, Langlauf, Hometrainer, Cardiotraining… Du kannst auch im Internet schauen: <https://www.dfb.de/trainer/artikel/heimtraining-das-4-wochen-programm-3253/?no_cache=1&cHash=0ca0dfe26e26fa7c2e489772af27f877>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Je 30 Min. eine Unterschrift  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je 30 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je 30 Min. eine Unterschrift |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Name | Jugend | Monat |
|  |  |  |

Bei Bedarf könnt Ihr auch mehrere Blätter pro Monat abgeben. Viel Spaß!