



**KIDS  
CLUB**



# Bernis Oster-Trainingsplan



Übung	Name	Wiederholungen
1	Kick-Fang	
2	Fang den Ball	
3	Im Sitzen fangen	
4	Tanz mit dem Ball	
5	Blinder Wurf	
6	Prellball	
7	Wurfball	
8	Ballkette	
9	Fußpass	
10	Fußballkette	
GESCHAFFT!	Jetzt hast du dir eine Pause verdient. Vergiss nicht, viel Wasser zu trinken, denn du hast dich gerade richtig ausgepowert.	