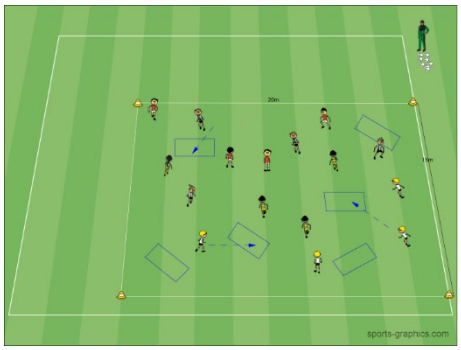
**VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND**
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
https://www.kinderfussball.vfvapps.at

# AUF EINE INSEL RETTEN




*Altersgrupp(en)*

**Bambini**
**U7 und U8**

*Basistechnik(en)*

**Koordination**
**Aufwärmspiele, Fangspiele**

*Trainingsform*

**Spiel**

**Organisation:**

| | |
|---|---|
| *Feldgröße* | **20 x 20 Meter** |
| *Material* | **6 Matten, 4 Hütchen** |
| *Anzahl Spieler* | **4 pro Mannschaft** |
| *Dauer* | **10 Minuten** |

**Ablauf:**

Die Kinder laufen kreuz und quer zwischen den Matten. Auf ein Signal des Trainers müssen sie jeweils eine Bewegungsaufgabe erfüllen. Wer schafft es als erster über alle Matten.

**Varianten:**

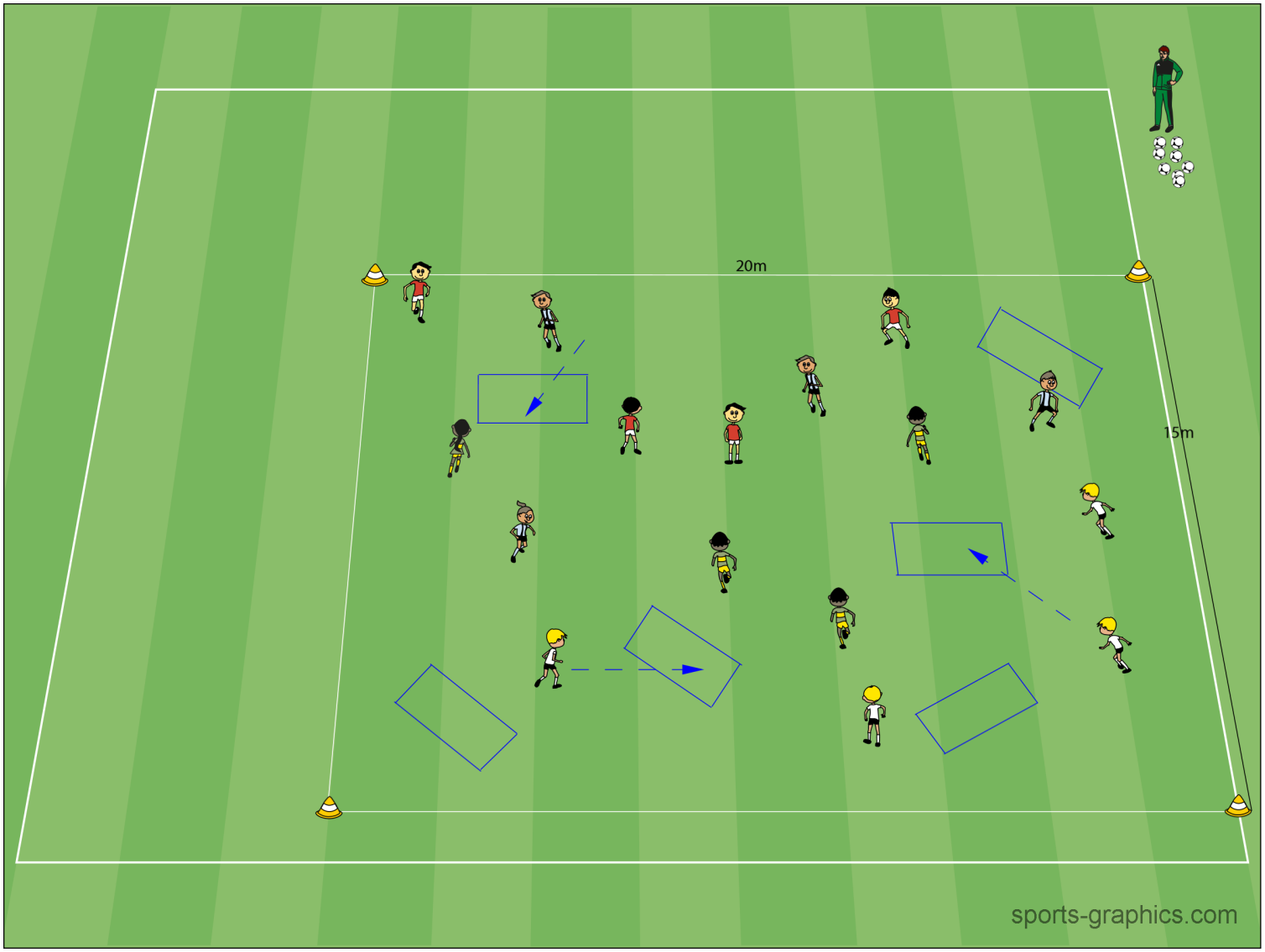
- Setzt euch so schnell wie möglich kurz auf 5 verschiedene Matten
- Legt euch kurz auf den Bauch (3 Matten z.B.)
- Wer kann über die Matte springen
- Auf allen Vieren über die Matte bewegen
- Alle Kinder schwimmen im Meer. Die Matten sind Rettungsinseln
- Auf Zuruf des Trainers (Die Haie kommen! müssen so schnell wie möglich auf die Insel. Auf jede Insel passen aber nur 2 Kinder
- Wer bleibt übrig?

**Coachingtipps:**

- Schnell reagieren und laufen
- Aufmerksam sein
- Immer den Trainer beobachten

**VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND**
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems | T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at






# AUF EINE INSEL RETTEN