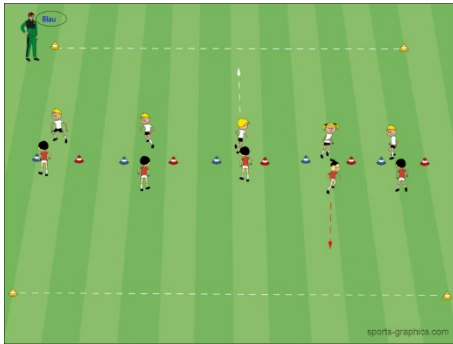




## BEGEISTERUNG - REAKTION UND ANTRITT - WETTKAMPF



### Organisation:



*Feldgröße* **20 x 20 Meter**



*Material* **9 Hütchen, 4 Kegel**



*Anzahl Spieler* **10**



*Dauer* **5 Minuten**



*Altersgrupp(en)*

**Bambini**  
**U7 und U8**  
**U9 und U10**  
**U11 und U12**



*Basistechnik(en)*

**Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten**  
**Koordination**  
**Aufwärmspiele, Fangspiele**  
**Ballschule**



*Trainingsform*

**Spiel**  
**Spielform**  
**Übungsform**

### Ablauf:

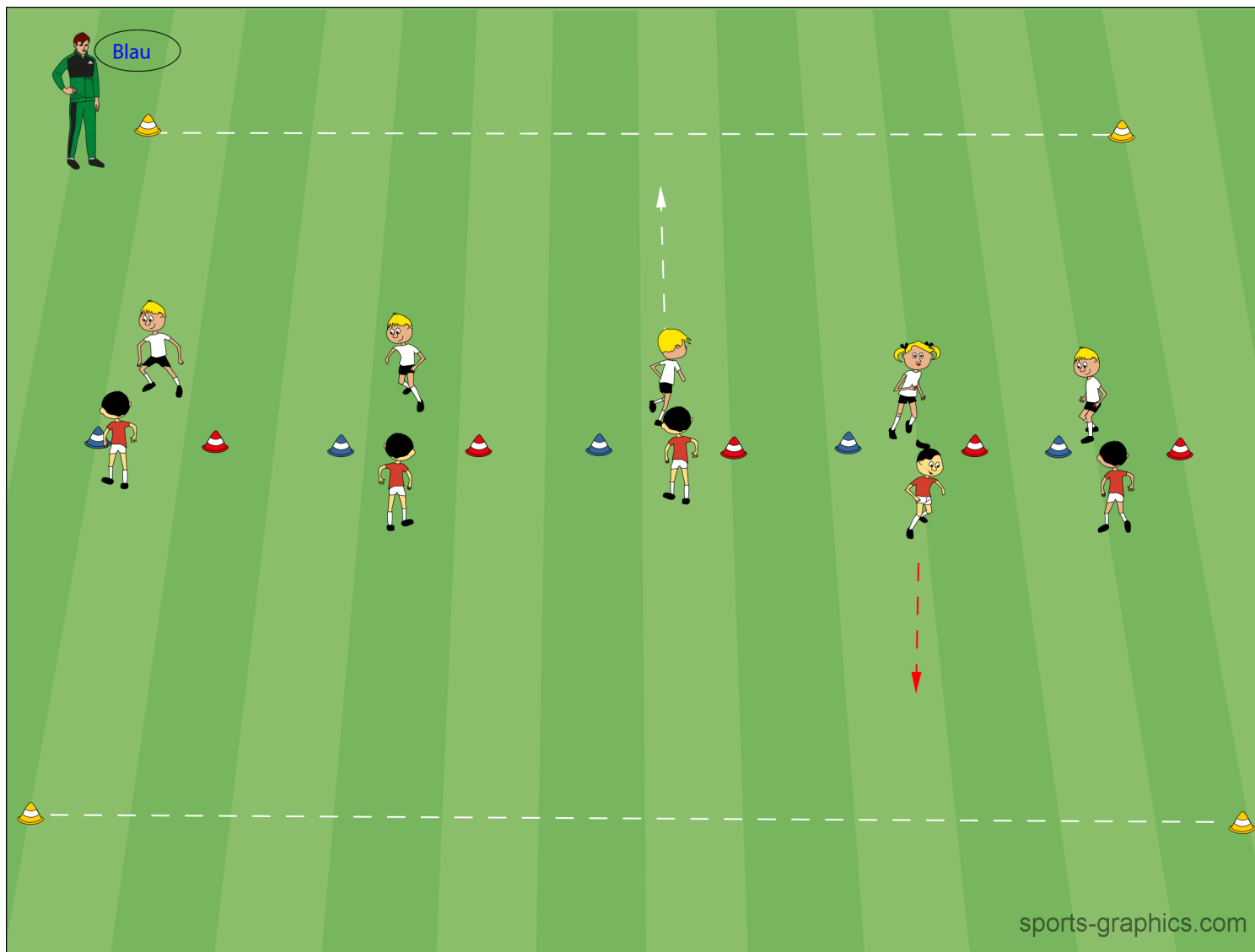
Für jedes Paar stehen zwei verschiedenfarbige Hütchen in der Hälfte des Spielfeldes. Die Spieler stehen sich zu Beginn gegenüber. Der Trainer ruft nacheinander verschiedene Körperteile (Kopf, Nase, Knie, Schulter, etc.) auf, die jeweils mit der Hand berührt werden müssen. Auf einmal ruft der Trainer eine Hütchenfarbe auf. Die Spieler versuchen dann schnellstmöglich das aufgerufene Hütchen zu greifen. Der schnellere Spieler sprintet dann mit dem Hütchen über die Ziellinie in seinem Rücken. Der andere Spieler versucht ihn dann zu fangen (vor der Ziellinie). Welches Team schafft es öfter über die Ziellinie?

### Varianten:

- Nur Hütchen berühren
- Mit dem Fuß das Hütchen berühren
- Mit Ball am Boden
- Mit Torabschluss – Ball wird 5 Meter weiter entfernt patziert
- Das Körperteil solange berühren, bis ein neues Kommando kommt
- Das Körperteil des gegenüber zu berühren

### Coachingtipps:

- Handlungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Schnelligkeit
- Wachsam sein
- Auf den Vorderfüßen sich bewegen



## BEGEISTERUNG - REAKTION UND ANTRITT - WETTKAMPF