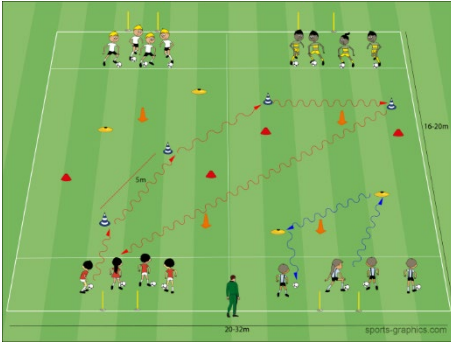






GRUPPENLÄUFE ZU VERSCHIEDENEN HÜTCHEN








 **Altersgrupp(en)**
Bambini
U7 und U8
U9 und U10

 **Basistechnik(en)**
Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten
Koordination
Aufwärmspiele, Fangspiele

 **Trainingsform**
Übungsform

Organisation:

-  **Feldgröße** **20-32 x 16-20 Meter**
-  **Material** **4 Hütchen, 4 Teller, 4 Kegel, 4 große Kegel**
-  **Anzahl Spieler** **4 pro Mannschaft**
-  **Dauer** **15 Minuten**
-  **Aufbau** **4 Meter tiefe Außenzonen, in der Mittelzone 4 x 4 verschiedene Hütchen bzw. Kegel aufstellen, Distanzen zwischen je 4 Markierungshütchen max. 15 Meter**

Ablauf:

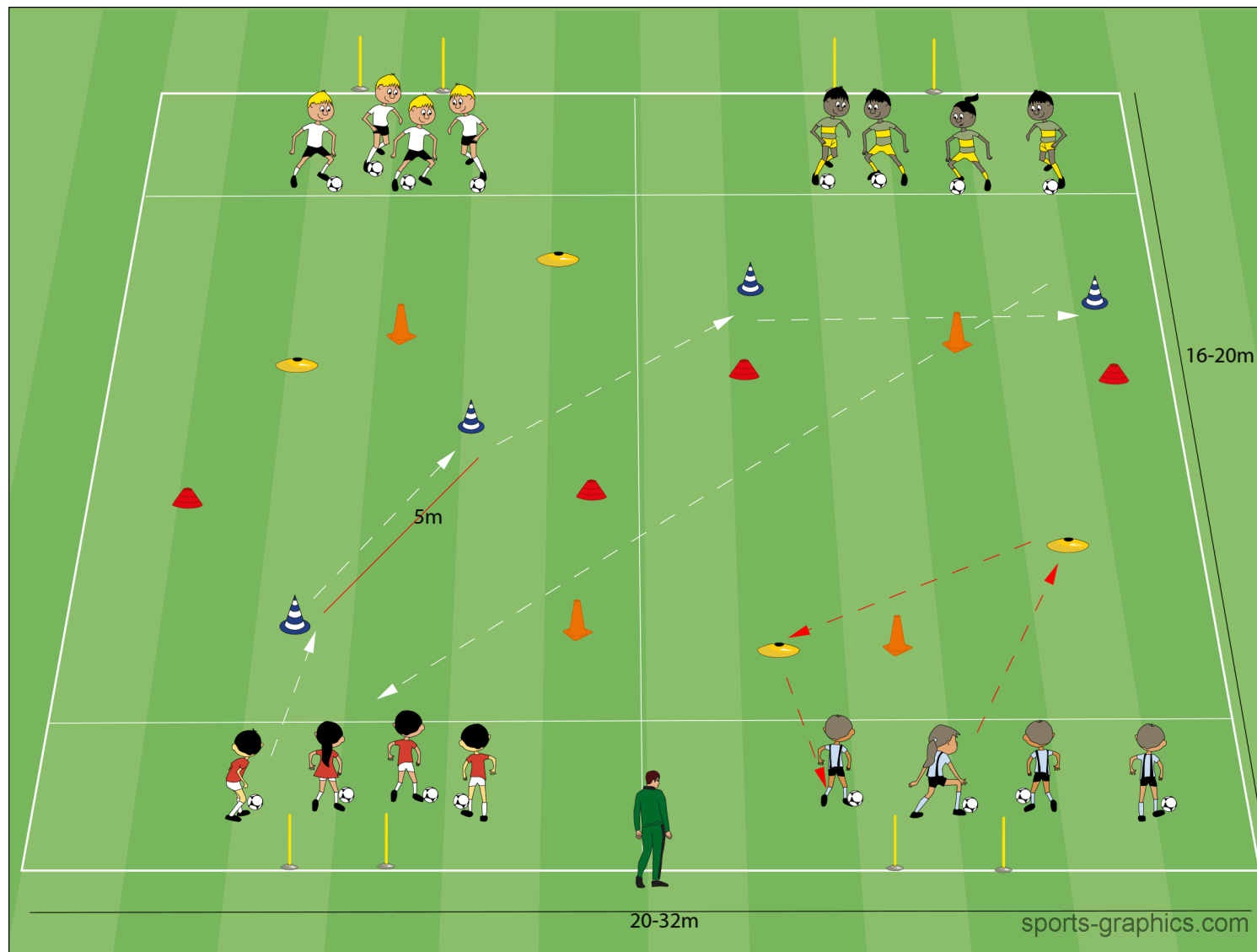
Auf ein Signal startet die 4 Gruppenersten mit dem Ball ins Feld. Sie müssen 2 (3, 4) Markierungsteller der jeweiligen Farbe kurz mit dem Fuß antippen und zurücklaufen. Sofort startet der Nächste. Welche Gruppe ist zuerst fertig.

Varianten:

- Markierung überspringen
- Mit der Hand antippen
- Auf den Boden setzen, etc.
- Lauf als Einzelwettbewerb - Bei Startsignal ruft der Trainer von 1 bis 4 - Die Spieler müssen die Anzahl antippen, die der Trainer vorgegeben hat
- Mit dem Ball am Fuß

Coachingtipps:

- So schnell wie möglich
- Schnelles dribbeln



GRUPPENLÄUFE ZU VERSCHIEDENEN HÜTCHEN