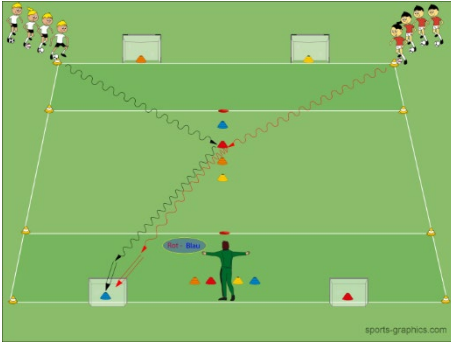




HAU DAS HÜTCHEN



Altersgrupp(en)

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



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

**25 x 20 Meter (je nach Leistungsniveau und Größe
des Platzes anpassen)**



Material

16 Hütchen, 4 Minitore, verschiedene Bälle



Anzahl
Spieler

8 – max. 16



Dauer

15 - 20 Minuten

Ablauf:

Nach einem akustischen Signal des Trainers (Beispiel: Rot – Blau – siehe Bild) startet jeweils ein Spieler der Mannschaft mit Ball und versucht so schnell wie möglich zum roten Hütchen zu dribbeln, berührt es mit der Hand und dribbelt zum vorgegeben Minitor (blaues Hütchen) und schließt in der Endzone ab (Tore zählen nur wenn in der Endzone abgeschlossen wird)!

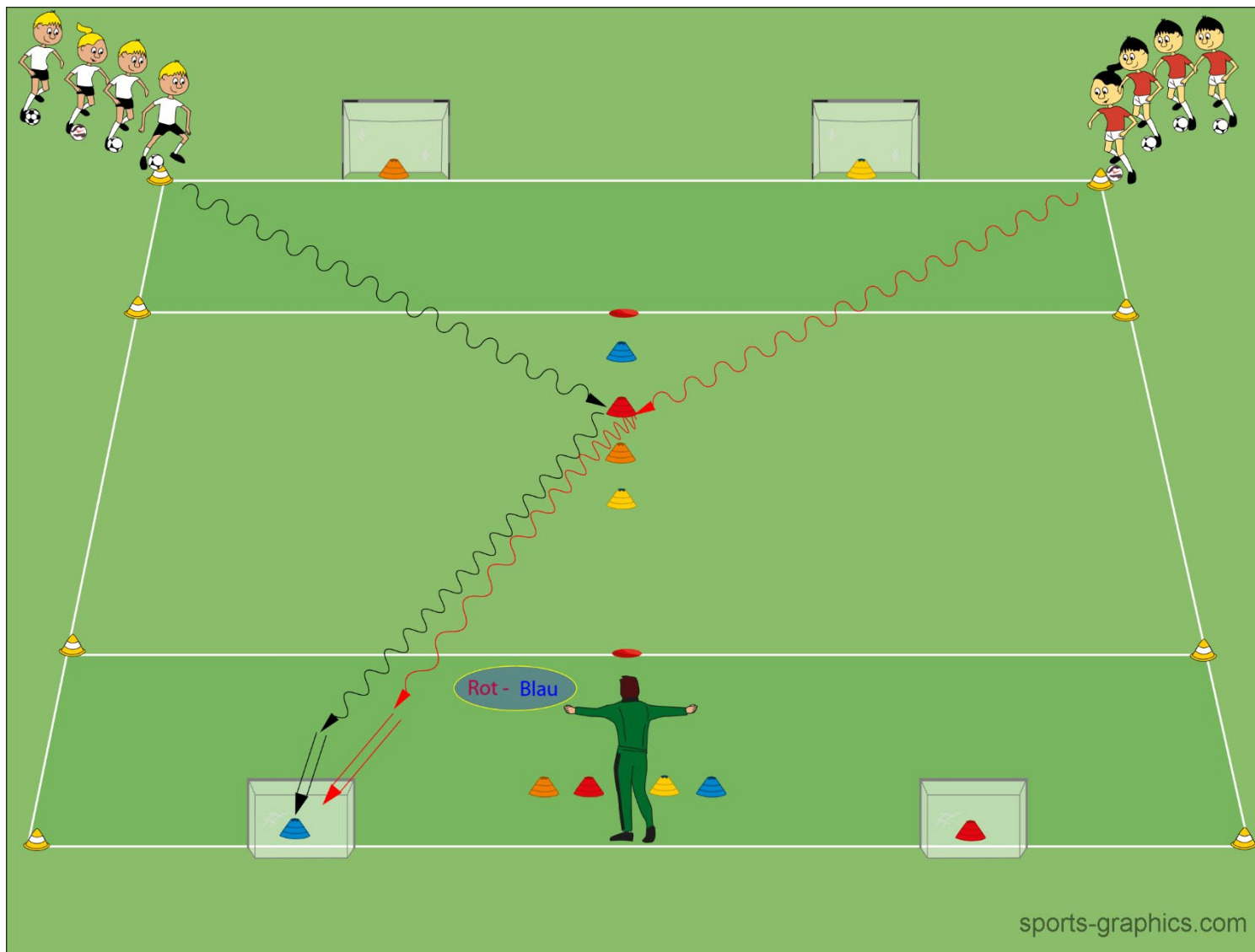
Welcher Spieler ist am schnellsten?

Varianten:

- Ohne Ball (am Anfang zum Erlernen der Übung)
- Nur eine Farbe rufen (gelb z.B. – der Spieler kann auf alle 4 Tore abschließen)
- Mit rechts führen, mit links führen, frei führen
- 1x um das Hütchen dribbeln (360°)
- Mehrere Hütchen umdribbeln (blau, gelb/Tor – orange)
- Verschiedene Bälle
- Optisches Signal (mit Hütchen anzeigen – in der Hand oder Fuß antippen)
- Hütchen enger stellen
- Einzelne Tore mit Verteidiger
- 4 Spieler starten gleichzeitig (4 Mannschaften auf 4 Tore aufteilen)
- Wettkampf

Coachingtipps:

- Ball eng führen
- Blick vom Ball lösen
- So schnell wie möglich dribbeln
- Mit dem Vollspann (leicht außen) geradeaus dribbeln
- Innen- und Außenseite anwenden beim Umdribbeln der Hütchen



HAU DAS HÜTCHEN