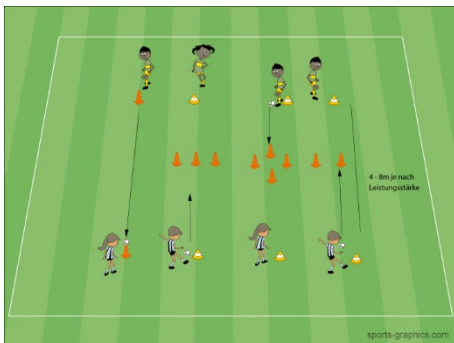




KEGEL TREFFEN



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Torschuss
Zuspiel



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße **ca. 15 x 10 Meter**



Material **8 Kegel**



Anzahl Spieler **1 Spieler pro Mannschaft**



Dauer **10 - 15 Minuten**

Ablauf:

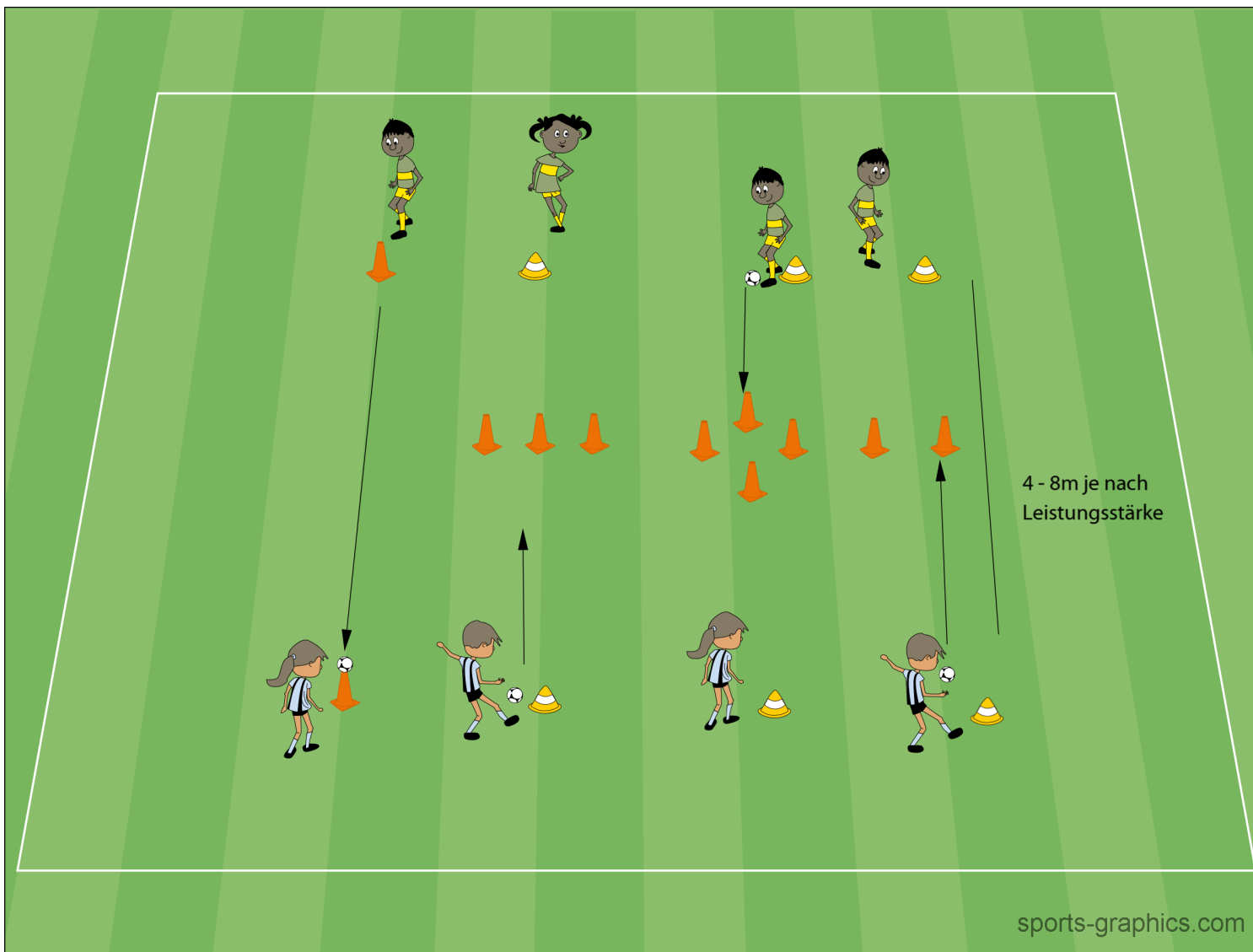
Welcher Spieler schafft es den Kegel des Gegners zu berühren bzw. umzuschießen
Wer hat zuerst 5 Treffer. Wer trifft alle Kegel in der Mitte?

Varianten:

- Kegel in der Mitte aufstellen (Anzahl und Abstand variieren)
- Nur rechter Fuß (Innenseite, Außenseite, Vollspann)
- Nur linker Fuß (s.o.)
- Verschiedene Bälle
- Mannschaft - Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegel getroffen
- Wer schafft es zwischen die Kegel durchzuschießen ohne den Kegel umzuwerfen?

Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Blick nach vorne
- Auf Körperstellung achten: leicht in die Knie gehen, Oberkörper nach vorne
- Beidfüßig



KEGEL TREFFEN