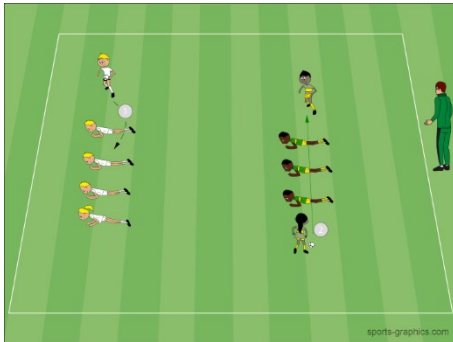




## TUNNELBLICK



### Organisation:



*Feldgröße* **10 x 10 Meter**



*Material* **Bälle**



*Anzahl Spieler* **Pro Gruppe max. 5 Spieler**



*Dauer* **10 Minuten**



*Altersgrupp(en)*

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



*Basistechnik(en)*

**Ballführung, Dribbling mit  
Tricks und Finten  
Zuspiel  
Ballannahme und -mitnahme  
Koordination  
Krafttraining  
Ballschule**



*Trainingsform*

**Übungsform**

### Ablauf:

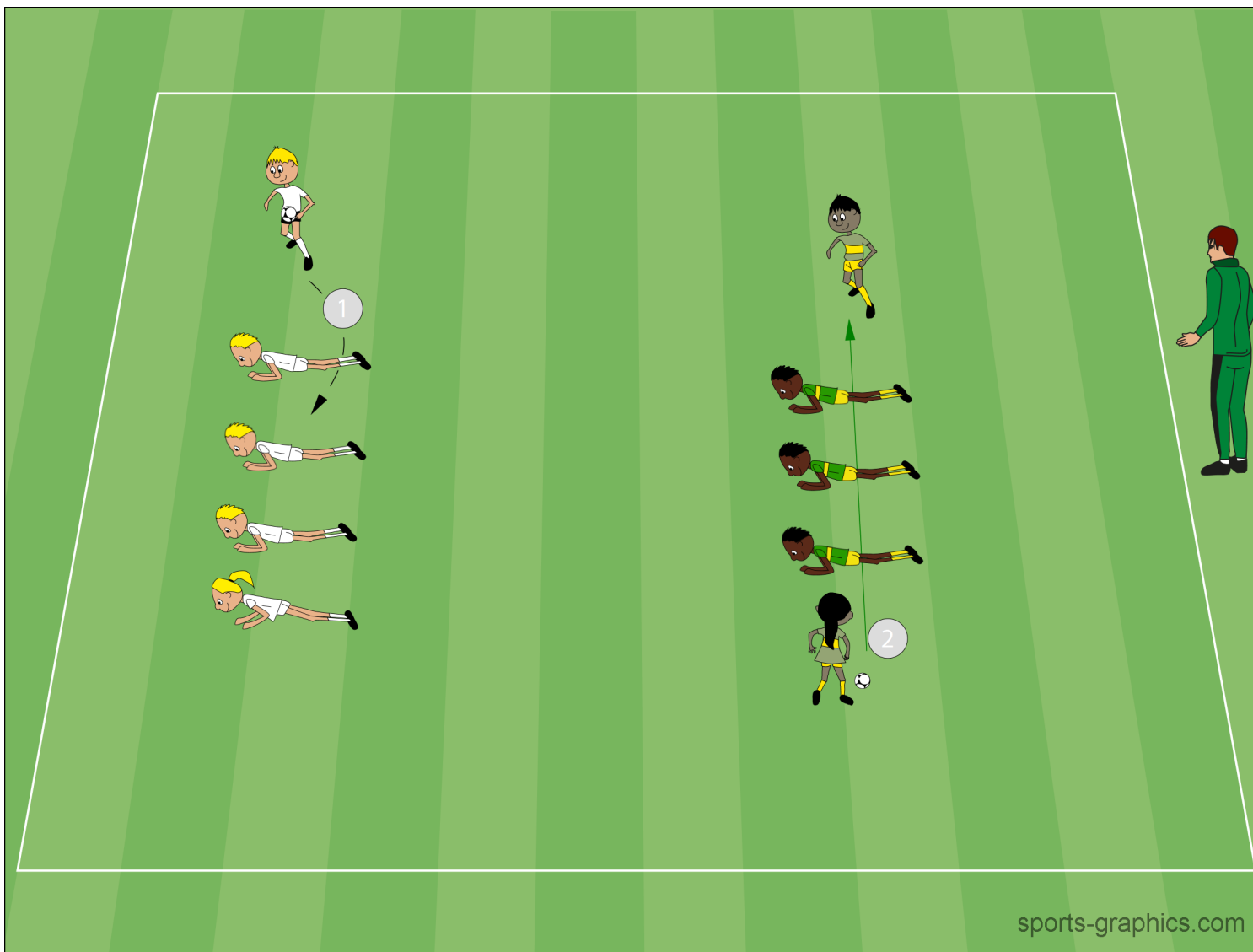
Ein Spieler je Gruppe steht am Start mit einem Ball in der Hand. Die restlichen Spieler liegen vor ihm auf dem Bauch. Abstand zwischen den Spielern sollte zu Beginn 1 Meter sein. Auf ein Signal des Trainers sprintet der jeweils erste Spieler über die anderen Kids hinweg und ruft anschließend „Hoch“. Die anderen Spieler müssen sofort in Liegestützstellung, damit der Spieler den Ball durchrollen kann und sich anschließend sofort auf den Bauch legen kann. Der letzte Spieler steht schon und nimmt den Ball mit der Hand entgegen und der Ablauf beginnt wieder von vorne, bis alle 5 Spieler 1 x die Übung ausgeführt haben. Welches Team ist am Schnellsten?

### Varianten:

- Ball wird mit dem Fuß durchgespielt
- Ball am Fuß – Die Kids werden umdribbelt
- Verschiedene Bälle verwenden
- Verschiedene Distanzen
- Beidseitig ausführen
- Durch die Beine mit dem Ball krabbeln

### Coachingtipps:

- Schnelligkeit
- Genaue Ausführung (Liegestütz)
- Sauberes Zuspiel
- Ball eng führen
- Blickkontakt
- Kommunikation
- Ball sauber annehmen bzw. mitnehmen



## 1 VS. 1 - GEGNER ÜBERWINDEN