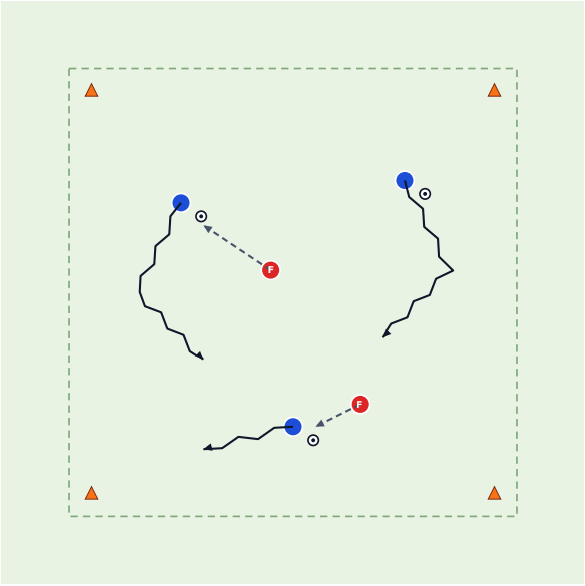
TRAININGSKARTE U02 AUFWÄRMEN · 10 MIN

Fangen mit Ball

G-Jugend F-Jugend E-Jugend

Dribbling Aufwärmen Kognition & Wahrnehmung Schnelligkeit Kleine Spiele



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Fangen mit Ball

Alle Kinder dribbeln mit eigenem Ball, zwei Fänger ohne Ball versuchen abzuschlagen. Wer gefangen wird, löst eine kurze Ballaufgabe und ist sofort wieder im Spiel – niemand scheidet aus.

1. Die Fänger starten aus der Feldmitte, alle anderen dribbeln frei im Feld.
2. Ein Fänger schlägt ab, indem er einen Ballführenden mit der Hand an der Schulter berührt.
3. Wer abgeschlagen wird, dribbelt an den Feldrand, macht fünf Sohlenrollen und ist sofort wieder im Spiel.
4. Nach 2 Minuten neue Fänger bestimmen – so kommt jedes Kind einmal in die Fängerrolle.
5. Drei bis vier Durchgänge, dazwischen 45 Sekunden Trinkpause.

Material	Bälle, Hütchen, Markierungshemden
Ziel	Ballführung unter Gegnerdruck bei hohem Tempo schulen und die Blickorientierung vom Ball weg zum freien Raum lenken.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆