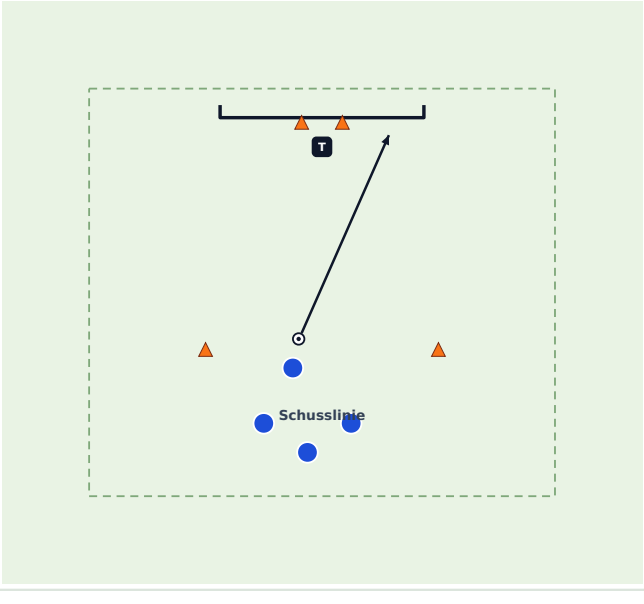
TRAININGSKARTE U05

HAUPTTEIL · 12 MIN

Drachenjagd – Zielschießen auf zwei Tore

G-Jugend **F-Jugend**

Schusstraining | Passspiel | Kleine Spiele | Ballgewöhnung | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Drachenjagd – Zielschießen auf zwei Tore

Ein Kleinfeldtor wird durch zwei Hütchen in zwei schmale Zieltore geteilt. Der Trainer bewacht als „Drache“ die Mitte, die Kinder treffen links und rechts an ihm vorbei.

1. Trainer stellt sich als „Drache“ zwischen die beiden Hütchen ins Tor und bewegt sich zunächst nicht.
2. Die Kinder schießen nacheinander von der Schusslinie in die linke oder rechte Zielzone.
3. Nach dem Schuss den eigenen Ball holen und hinten wieder anstellen.
4. Gemeinsam laut mitzählen: Bei zehn Treffern ist der Drache besiegt.
5. Zweite Runde: Der Ball wird vorher zu einem Mitspieler gepasst und von dort direkt abgeschlossen.
6. Dritte Runde: Abschluss nur mit dem schwächeren Fuß, Treffer zählen doppelt.

Material	Bälle, Hütchen, Tore
Ziel	Den Innenseitstoß als Zielschuss festigen: Standbein neben den Ball, Fußgelenk fest, flacher Ball in eine benannte Zone.
Dauer	12 Minuten

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