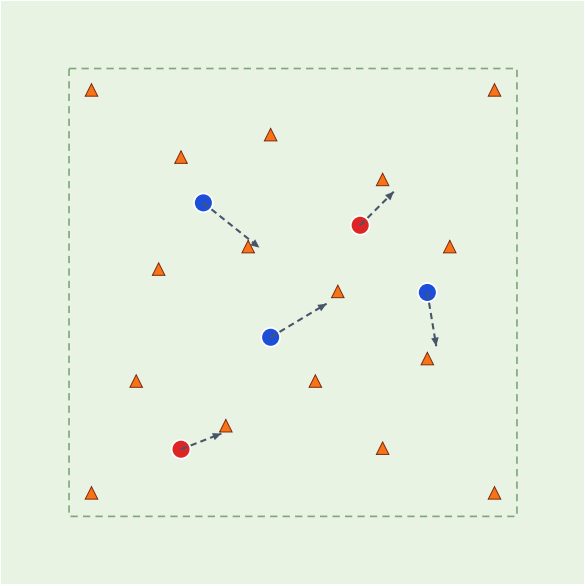
TRAININGSKARTE U06

HAUPTTEIL · 8 MIN

Hütchen umwerfen und aufstellen

G-Jugend **F-Jugend**

Schnelligkeit | Kleine Spiele | Bewegungsschule | Aufwärmen | Kognition & Wahrnehmung



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Hütchen umwerfen und aufstellen

Zwei Teams treten gegeneinander an: Ein Team wirft im Feld verteilte Hütchen um, das andere stellt sie wieder auf. Nach jeder Runde werden die Rollen getauscht.

1. Auf Pfiff starten beide Teams gleichzeitig.
2. Team A wirft stehende Hütchen um, Team B stellt liegende auf. Immer nur ein Hütchen pro Weg.
3. Nach 45 Sekunden abpfeifen und gemeinsam zählen, wie viele Hütchen stehen und wie viele liegen.
4. Rollen tauschen, zweite Runde.
5. Drei Runden insgesamt, dazwischen jeweils 60–90 Sekunden echte Pause mit Trinken.

Material	Hütchen, Markierungshemden, Stoppuhr & Pfeife
Ziel	Wiederholte kurze Antritte mit ständigem Richtungswechsel absolvieren und dabei die Aufmerksamkeit permanent neu ausrichten.
Dauer	8 Minuten

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