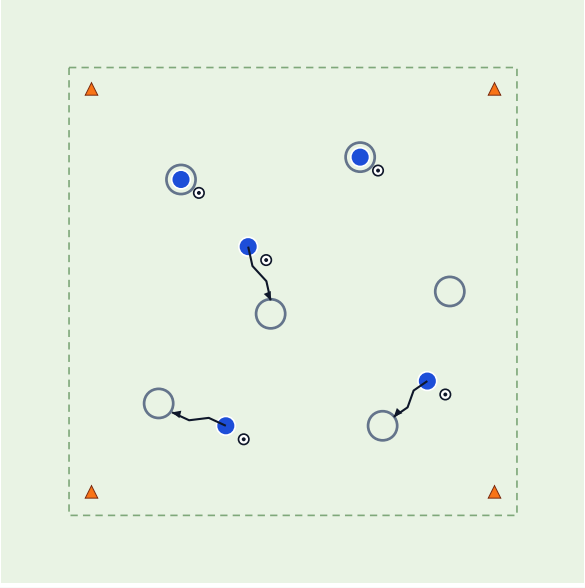
TRAININGSKARTE U08 HAUPTTEIL · 10 MIN

Reifen-Inseln

G-Jugend **F-Jugend**

Koordination · Dribbling · Ballkontrolle · Kognition & Wahrnehmung · Kleine Spiele · Beidfüßigkeit · Ballan- und -mitnahme



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

Reifen-Inseln

Reifen liegen als Inseln im Feld. Die Kinder dribbeln frei und besetzen auf Signal mit dem Ball eine freie Insel – es gibt immer eine Insel weniger als Kinder.

1. Alle dribbeln frei durch das Feld, ohne die Inseln zu berühren.
2. Auf Pfiff dribbelt jedes Kind in einen freien Reifen und stoppt den Ball darin mit der Sohle.
3. Ein Reifen darf nur von einem Kind besetzt werden.
4. Wer keine Insel bekommt, sammelt einen Bonuspunkt für die nächste Runde und spielt sofort weiter – niemand scheidet aus.
5. Nach jeder Runde einen Reifen entfernen oder das Feld um zwei Meter je Seite verkleinern.
6. Sechs bis acht Runden.

Material	Reifen, Bälle, Hütchen
Ziel	Den Ball aus dem Tempo heraus sauber mit der Sohle stoppen und dabei schon während des Dribbelns die freie Anlaufstelle erkennen.
Dauer	10 Minuten

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