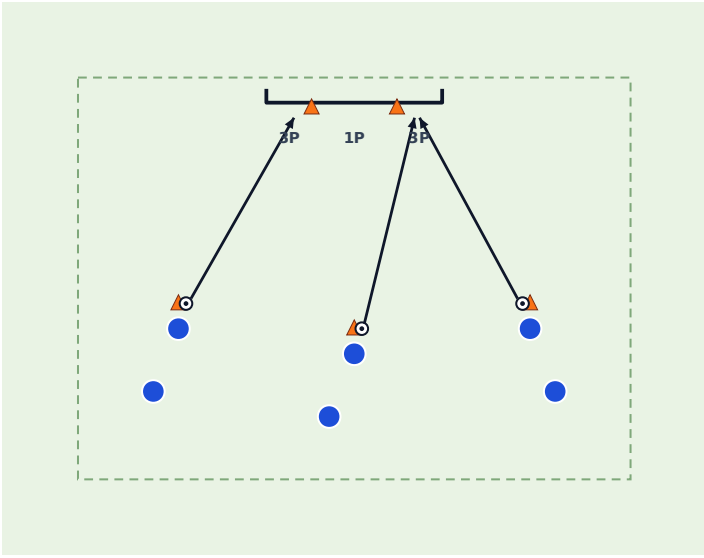
TRAININGSKARTE U11 HAUPTTEIL · 12 MIN

Torwand mit Punktezonen

G-Jugend F-Jugend

Schusstraining Ballkontrolle Kleine Spiele Koordination Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Torwand mit Punktezonen

Ein Kleinfeldtor wird mit Hütchen in drei Punktezonen unterteilt. Die Kinder schießen aus drei Winkeln und sammeln als Team Punkte.

1. Kinder gleichmäßig auf die drei Positionen verteilen.
2. Jedes Kind schießt drei Mal von seiner Position, dann rotiert die Gruppe im Uhrzeigersinn weiter.
3. Punkte laut mitzählen und als Gruppensumme führen – kein Einzelranking.
4. Zweite Runde: Abschluss nur mit dem schwächeren Fuß, Punkte zählen doppelt.
5. Dritte Runde: Ball vorher selbst antippen und aus der Bewegung abschließen.
6. Zum Schluss das Gesamtergebnis der Gruppe ausrufen.

Material	Tore, Hütchen, Bälle, Bodenmarkierungen
Ziel	Den Zielschuss aus verschiedenen Winkeln festigen und beide Füße gleichmäßig belasten – flach und platziert statt hart und hoch.
Dauer	12 Minuten

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