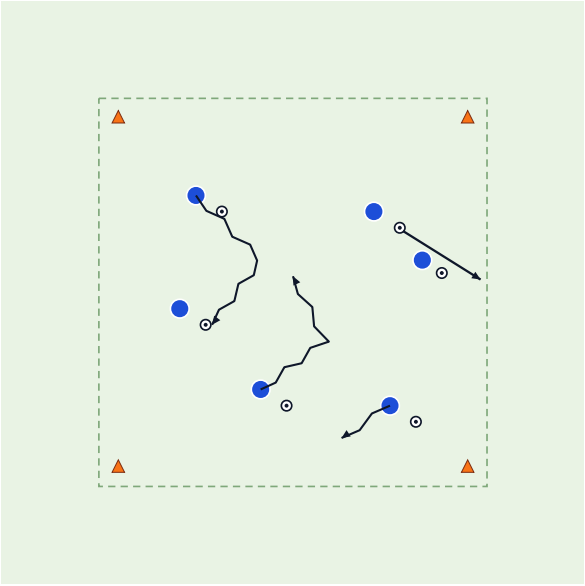
TRAININGSKARTE U13 HAUPTTEIL · 10 MIN

Dribbelkönig im Quadrat

F-Jugend E-Jugend

Dribbling Ballkontrolle 1 gegen 1 Kleine Spiele
Kognition & Wahrnehmung Beidfüßigkeit Verteidigen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Dribbelkönig im Quadrat

> Alle Kinder dribbeln mit eigenem Ball in einem engen Quadrat und versuchen gleichzeitig, die Bälle der anderen aus dem Feld zu schießen, ohne den eigenen zu verlieren.

1. Erste 60 Sekunden nur freies Dribbeln im Quadrat – Ankommen und Ballgefühl.
2. Auf Pfiff beginnt das Duell: Jedes Kind versucht, fremde Bälle aus dem Quadrat zu schießen, und schützt gleichzeitig den eigenen.
3. Wer seinen Ball verliert, holt ihn, macht außerhalb fünf Sohlenrollen und darf sofort wieder ins Feld.
4. Eine Runde dauert 90 Sekunden.
5. Nach jeder Runde das Feld um einen Meter je Seite verkleinern.
6. Vier Runden, dazwischen jeweils 60 Sekunden Trinkpause.

Material	Hütchen, Bälle
Ziel	Den Ball unter Gegnerdruck eng führen und mit dem Körper abschirmen, ohne dabei den Blick für das Umfeld zu verlieren.
Dauer	10 Minuten

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