TRAININGSKARTE U14

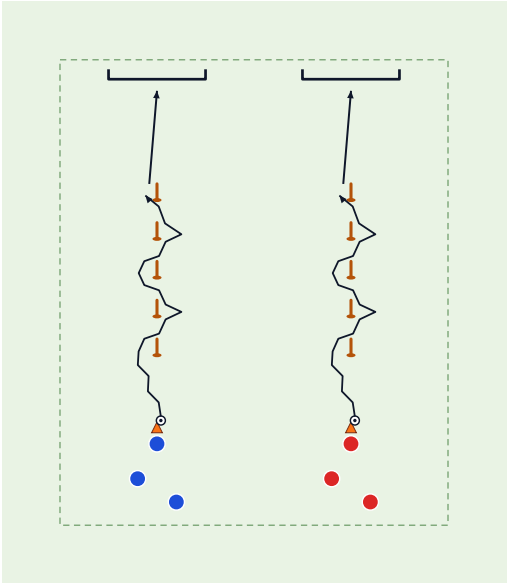
HAUPTTEIL · 15 MIN

Slalom-Staffel mit Torabschluss

F-Jugend

E-Jugend

Dribbling | Schusstraining | Schnelligkeit | Koordination | Kleine Spiele | Beidfüßigkeit



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

Slalom-Staffel mit Torabschluss

Zwei Gruppen treten im Wettkampf an: Slalom durch fünf Stangen, danach Tempoantritt und Torabschluss. Die Bahn koppelt Ballführung, Antritt und Abschluss in einer Bewegung.

1. Erste Runde ohne Wettkampf – der Ablauf wird einmal ruhig durchgegangen.
2. Das erste Kind dribbelt im Slalom durch die Stangen, Kontakt bei jedem Schritt.
3. Nach der letzten Stange den Ball bewusst weiter vorlegen und mit Tempo nachsetzen.
4. Abschluss aus der Bewegung, ohne Zwischenstopp.
5. Ball holen, zurück zur Gruppe traben, abklatschen – dann startet das nächste Kind.
6. Drei Wettkampfrunden, jeder Treffer ein Punkt für die Gruppe.
7. Umgeworfene Stange: kein Punktabzug, nur kurz zurückstellen.

Material	Stangen, Hütchen, Bälle, Tore
Ziel	Enge Ballführung im Slalom mit dem anschließenden Tempoantritt und dem Abschluss aus der Bewegung zu einer flüssigen Handlung verbinden.
Dauer	15 Minuten

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