TRAININGSKARTE U22

AUFWÄRMEN · 10 MIN

Farben-Reaktionssprint

F-Jugend

E-Jugend

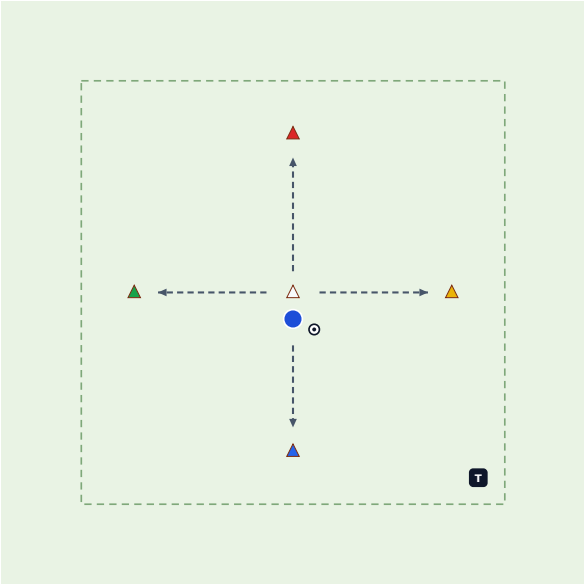
Schnelligkeit

Kognition & Wahrnehmung

Aufwärmen

Koordination

Dribbling



Team A

Team B

Ball

Hütchen

Pass / Schuss

Laufweg

Dribbling

Farben-Reaktionssprint

> Vier verschiedenfarbige Hütchen stehen sternförmig um eine Startposition. Der Trainer ruft eine Farbe, das Kind sprintet – erst ohne, später mit Ball – zu diesem Hütchen und zurück.

1. Runde 1 ohne Ball: Farbe rufen, zum Hütchen sprinten, berühren, zurück zur Mitte. Fünf Sprints pro Kind.
2. Runde 2 mit Ball: zum gerufenen Hütchen dribbeln, mit der Sohle stoppen, zurückdribbeln.
3. Runde 3 kognitiv: Jedes Hütchen bekommt eine Nummer, der Trainer ruft Rechenaufgaben – „drei plus eins“ heißt Hütchen vier.
4. Runde 4: Zwei Farben nacheinander rufen, die Reihenfolge muss stimmen.

Material	Hütchen, Bälle, Stoppuhr & Pfeife, Pylonen
Ziel	Reaktions- und Antrittsschnelligkeit über 5 bis 8 Meter schulen und dabei eine Entscheidung unter Zeitdruck einbauen.
Dauer	10 Minuten

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