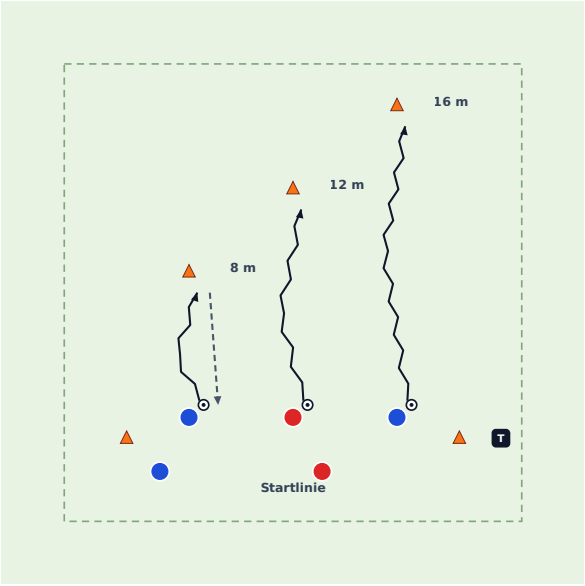
TRAININGSKARTE U32 HAUPTTEIL · 12 MIN

Dribbel-Staffel mit Wendemarken

E-Jugend

Schnelligkeit | Dribbling | Kleine Spiele | Ballkontrolle | Beidfüßigkeit



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

Dribbel-Staffel mit Wendemarken

> Eine Staffel über drei unterschiedlich lange Strecken, immer mit Ball. Bewusst als Schnelligkeitsform angelegt: kurze Wege, echte Pausen – kein Rundenlaufen und kein Intervallprogramm.

1. Das erste Kind dribbelt zum 8-Meter-Hütchen, wendet mit der Sohle und kommt zurück – dann startet das nächste Kind.
2. Danach dieselbe Runde über 12 m und über 16 m.
3. Nach der 16-Meter-Runde 90 Sekunden echte Pause mit Trinken.
4. Insgesamt drei Serien.
5. Zeiten der Gruppen laut nennen, aber keinen Gesamtsieger küren.

Material	Hütchen, Bälle, Stoppuhr & Pfeife, Markierungshemden
Ziel	Antrittsschnelligkeit mit Ball und die Sohlendrehung an der Wendemarke schulen – kurze Belastungen mit vollständiger Erholung.
Dauer	12 Minuten

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