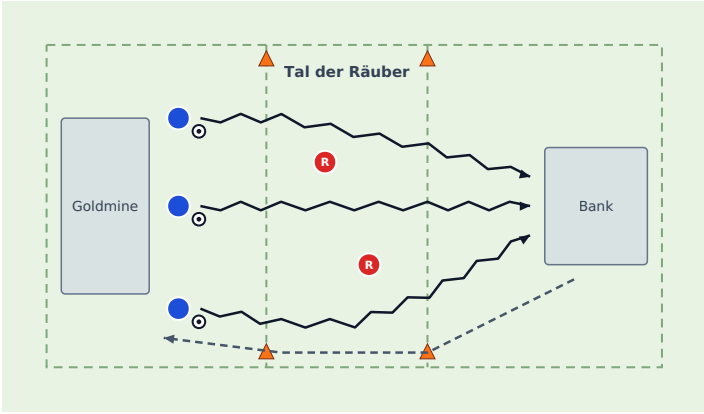
TRAININGSKARTE U45 HAUPTTEIL · 12 MIN

Goldtransport – dribbeln durch das Tal der Räuber

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling | 1 gegen 1 | Kleine Spiele | Ballkontrolle | Verteidigen | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Goldtransport – dribbeln durch das Tal der Räuber

Die Kinder transportieren ihre Bälle als Goldnuggets aus der Mine zur Bank. Dazwischen liegt das Tal der Räuber – eine Zone mit zwei Verteidigern, an denen vorbeigedribbelt werden muss.

1. Alle Kinder starten mit Ball am Fuß in der Goldmine.
2. Auf Kommando dribbeln sie gleichzeitig los, quer durch das Tal der Räuber.
3. Die beiden Räuber bleiben in ihrer Zone und versuchen, die Nuggets abzugrätschen oder wegzuspielen.
4. Wer durchkommt, legt den Ball in der Bank ab und tritt kurz darauf, damit er liegen bleibt. Danach ohne Ball außen zurück zur Mine.
5. Erobert ein Räuber einen Ball, spielt er ihn aus dem Feld. Das Kind holt ihn und startet erneut aus der Mine – kein Ausscheiden.
6. Gewertet wird: Welche Gruppe hat zuerst alle Nuggets in der Bank?
7. Nach jedem Durchgang neue Räuber bestimmen. Drei bis vier Durchgänge.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Mit Ball am Gegner vorbeikommen: Tempo vor der Zone, enge Ballführung in der Zone, Körper zwischen Ball und Gegner. Der Zweikampf wird dabei nebenbei bestritten und nicht zum Thema gemacht.
Dauer	12 Minuten

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