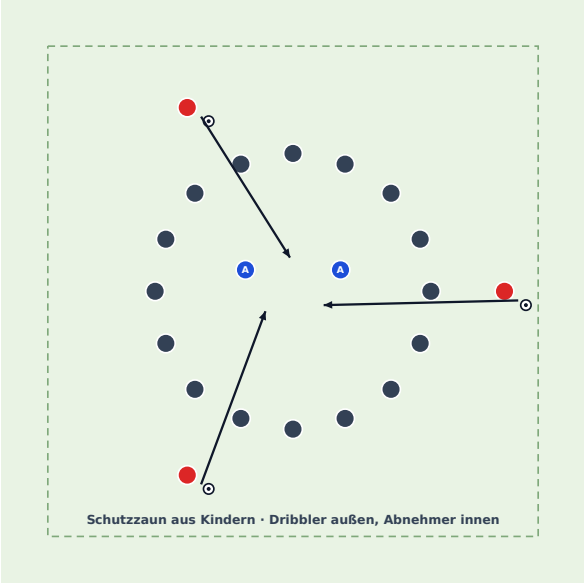
TRAININGSKARTE U46

AUFWÄRMEN · 8 MIN

Nosoccer City – durch die Lücken im Zaun

G-Jugend **F-Jugend**

Ballgewöhnung · Dribbling · Passspiel · Kognition & Wahrnehmung · Kleine Spiele · Beidfüßigkeit



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

RÜCKSEITE · MINDESTENS 10, BESSER 12–20 KINDER · SONST WIRD DER KREIS ZU KLEIN
U46

Nosoccer City – durch die Lücken im Zaun

Die Kinder bilden einen Kreis und halten sich an den Händen – das ist der Zaun um Nosoccer City. Von außen dribbeln die übrigen Kinder um den Kreis und versuchen, ihre Bälle durch die Lücken zu den Kindern in der Stadt zu passen.

1. Die Dribbler bewegen sich außen um den Kreis herum, immer mit Ball am Fuß.
2. Wer eine Lücke zwischen zwei Zaunkindern sieht, spielt den Ball flach hindurch zu einem Abnehmer in der Mitte.
3. Die Abnehmer stoppen den Ball, nehmen ihn in die Hand und legen ihn in der Mitte ab. Jeder abgelegte Ball zählt.
4. Der Zaun darf Bälle mit den Füßen abwehren, die Hände bleiben gefasst.
5. Wer keinen Ball mehr hat, holt sich einen aus dem Vorrat und dribbelt weiter.
6. Zwei Minuten Spielzeit: Wie viele Bälle schaffen es in die Stadt?
7. Danach Rollen tauschen – Zaun, Abnehmer und Dribbler wechseln komplett.

Material	Bälle, Markierungshemden, Hütchen
Ziel	Den flachen Innenseitpass auf ein schmales, bewegliches Ziel spielen und vorher im Dribbeln die passende Lücke finden – Ballgefühl und Blickorientierung in einer Form.
Dauer	8 Minuten

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