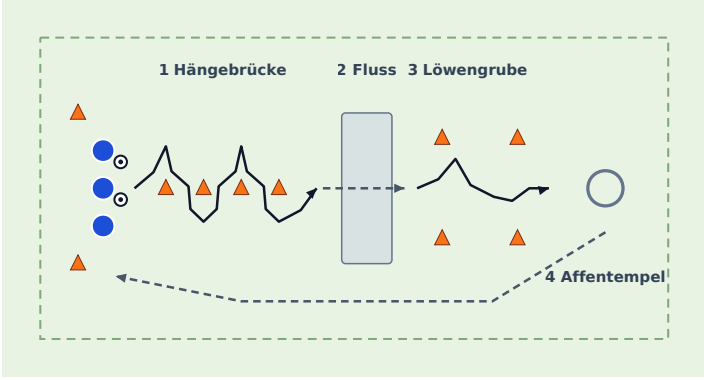
TRAININGSKARTE U47 HAUPTTEIL · 12 MIN

Urwaldrennen – Dribbelparcours durch den Dschungel

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling | Koordination | Bewegungsschule | Ballgewöhnung | Kleine Spiele | Beidfüßigkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · 9–18 KINDER · GRUPPEN ZU DRITT, ZWEI KINDER U47 GLEICHZEITIG UNTERWEGS

Urwaldrennen – Dribbelparcours durch den Dschungel

Ein Dribbelparcours mit vier Dschungelstationen: Hängebrücke, Fluss, Löwengrube und Affentempel. Die Gruppen laufen gegeneinander, die Geschichte trägt dabei mehr als der Wettkampf.

1. Hängebrücke: im Slalom durch die Hütchen dribbeln, enge Ballführung.
2. Fluss: den Ball aufnehmen und mit beiden Händen über dem Kopf durch die Zone tragen – im Wasser geht der Ball sonst verloren.
3. Löwengrube: durch das Feld dribbeln, während die wartende Gruppe laut brüllt. Der Ball bleibt am Fuß.
4. Affentempel: am Reifen anhalten, den Ball festhalten und sich einmal um die eigene Achse drehen.
5. Zurück zum Start dribbeln und den Ball zum nächsten Kind der Gruppe rollen.
6. Sobald ein Kind die Hängebrücke verlassen hat, startet das nächste – es sind immer zwei Kinder der Gruppe unterwegs.
7. Drei Durchgänge, dazwischen Trinkpause.

Material	Hütchen, Bälle, Bodenmarkierungen, Reifen
Ziel	Ballführung in wechselnden Anforderungen: eng im Slalom, hoch getragen, unter Zuruf und mit Drehung um die eigene Achse. Vielseitige Bewegungserfahrung mit Ball statt reiner Technikwiederholung.
Dauer	12 Minuten

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