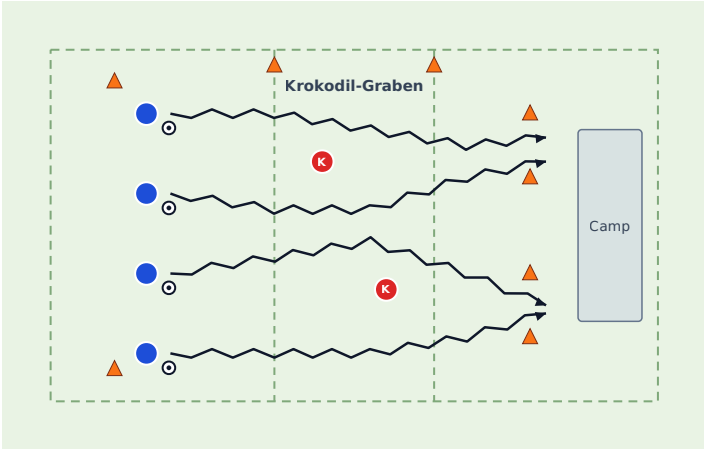
TRAININGSKARTE U48

HAUPTTEIL · 10 MIN

Krokodil-Graben – ins Camp durchdribbeln

G-Jugend **F-Jugend**

Dribbling | 1 gegen 1 | Ballkontrolle | Kognition & Wahrnehmung | Kleine Spiele



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Krokodil-Graben – ins Camp durchdribbeln

Zwischen Startlinie und Camp liegt der Krokodil-Graben. Wer seinen Ball dort verliert, wird selbst zum Krokodil – die Zone wird also von Runde zu Runde voller, während die Zieltore gleich bleiben.

1. Alle Kinder stehen mit Ball an der Startlinie, die Krokodile im Graben.
2. Auf Kommando dribbeln alle los, durch den Graben und durch eines der beiden Hütchentore ins Camp.
3. Die Krokodile bleiben im Graben und versuchen, die Bälle zu erobern.
4. Wer seinen Ball verliert, legt ein Markierungshemd an und ist ab dem nächsten Durchgang selbst Krokodil – niemand scheidet aus.
5. Wer es ins Camp schafft, stoppt den Ball dort mit der Sohle.
6. Nächster Durchgang aus dem Camp zurück zur Startlinie, in die Gegenrichtung.
7. Nach 90 Sekunden oder spätestens, wenn nur noch zwei Kinder Ball haben, abpfeifen und mit zwei neuen Krokodilen frisch starten.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Unter wachsendem Gegnerdruck die freie Lücke erkennen und mit Tempo hindurchdribbeln – die Aufgabe wird von Durchgang zu Durchgang schwerer, ohne dass ein Kind aus dem Spiel fällt.
Dauer	10 Minuten

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