

Übung A:

- 1) Ein Kontakt/Feld
- 2) Zwei Kontakte/Feld
- 3) Seitlich an der Leiter entlang laufen und mit Leiter-nahen Bein jeweils ein Kontakt/Feld (abwechselnd)

- lockeres Zurücklaufen



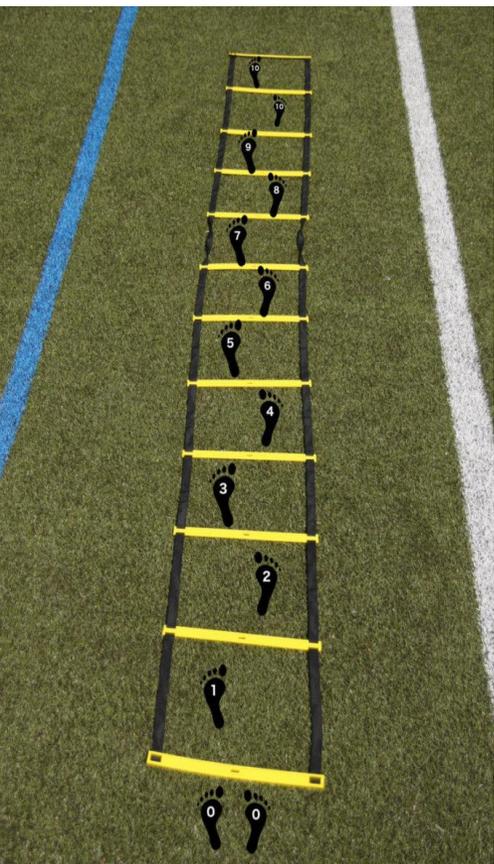
Übung B:

- 1) Rechts seitlich der Leiter mit rechtem Bein in die Leiter und anderes Bein nachziehen (Zwei Kontakte/Feld - abwechselnd) + Sprung auf einem Bein über die Hüttchen (abwechselnd)
- 2) Beidbeiniger Kontakt/Feld mit beidbeinigen Kontakt außerhalb der Leiter zwischen jedem Feld + seitwärts gehockt zwischen den Hüttchen

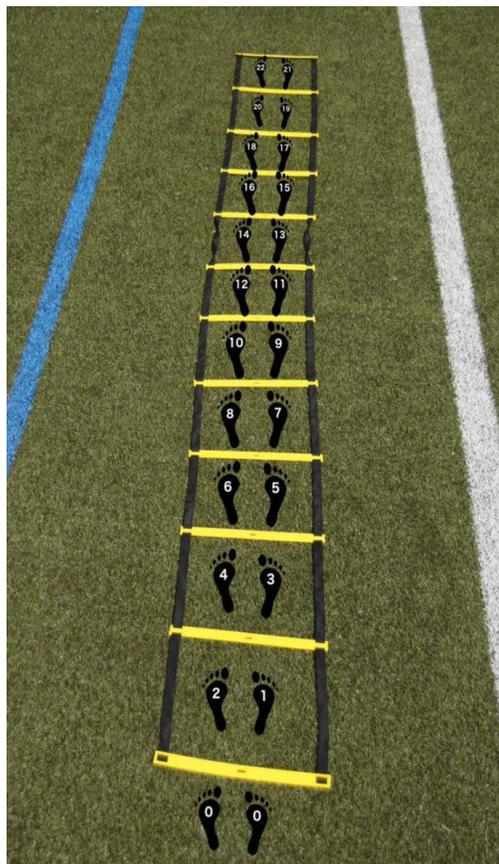
- lockeres Zurücklaufen

SCHRITTFOLGEN:

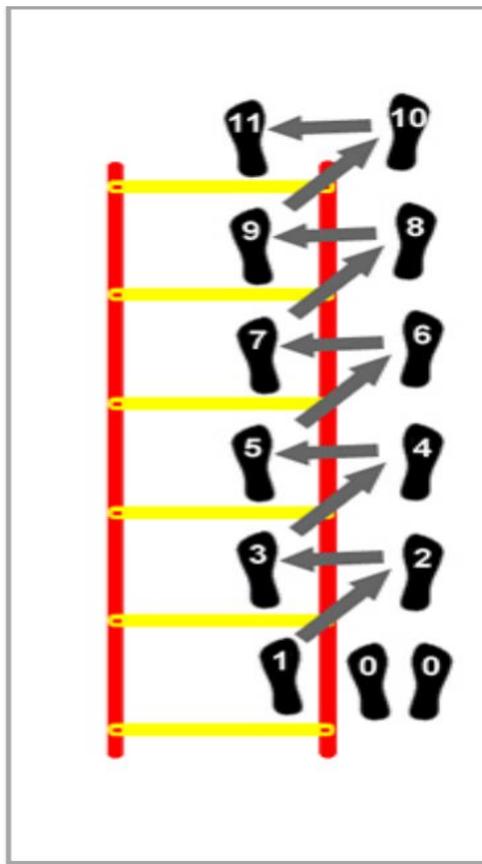
A 1)



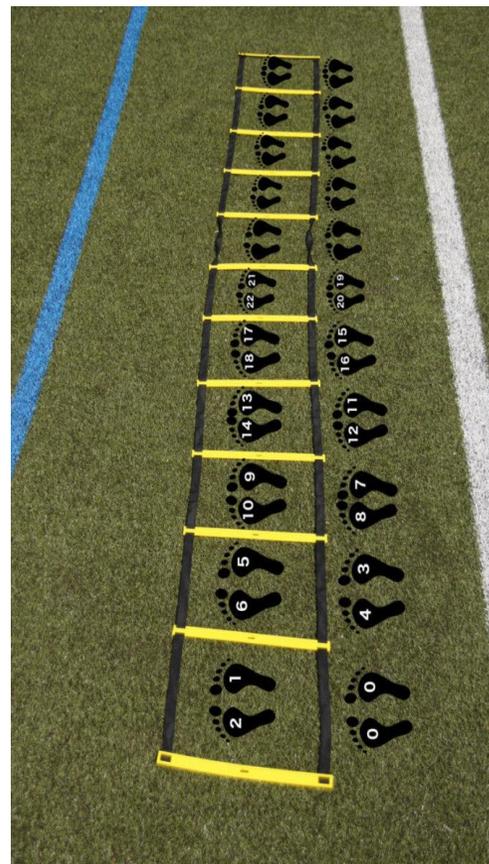
A 2)



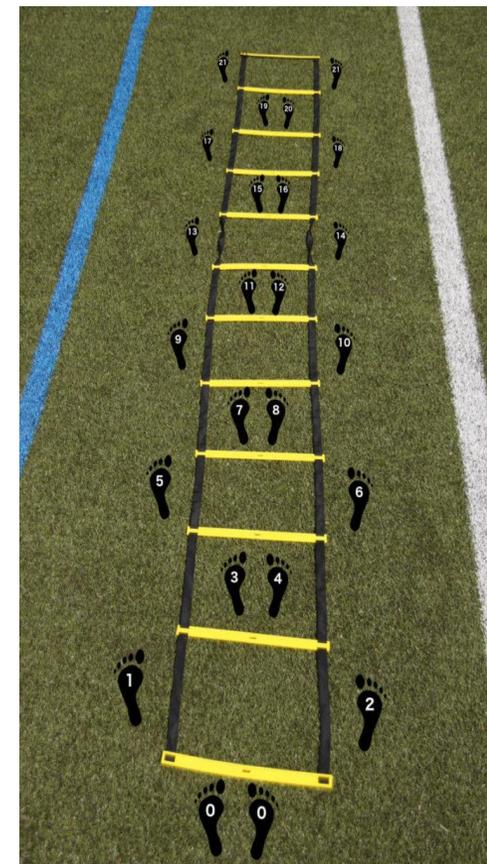
A 3)

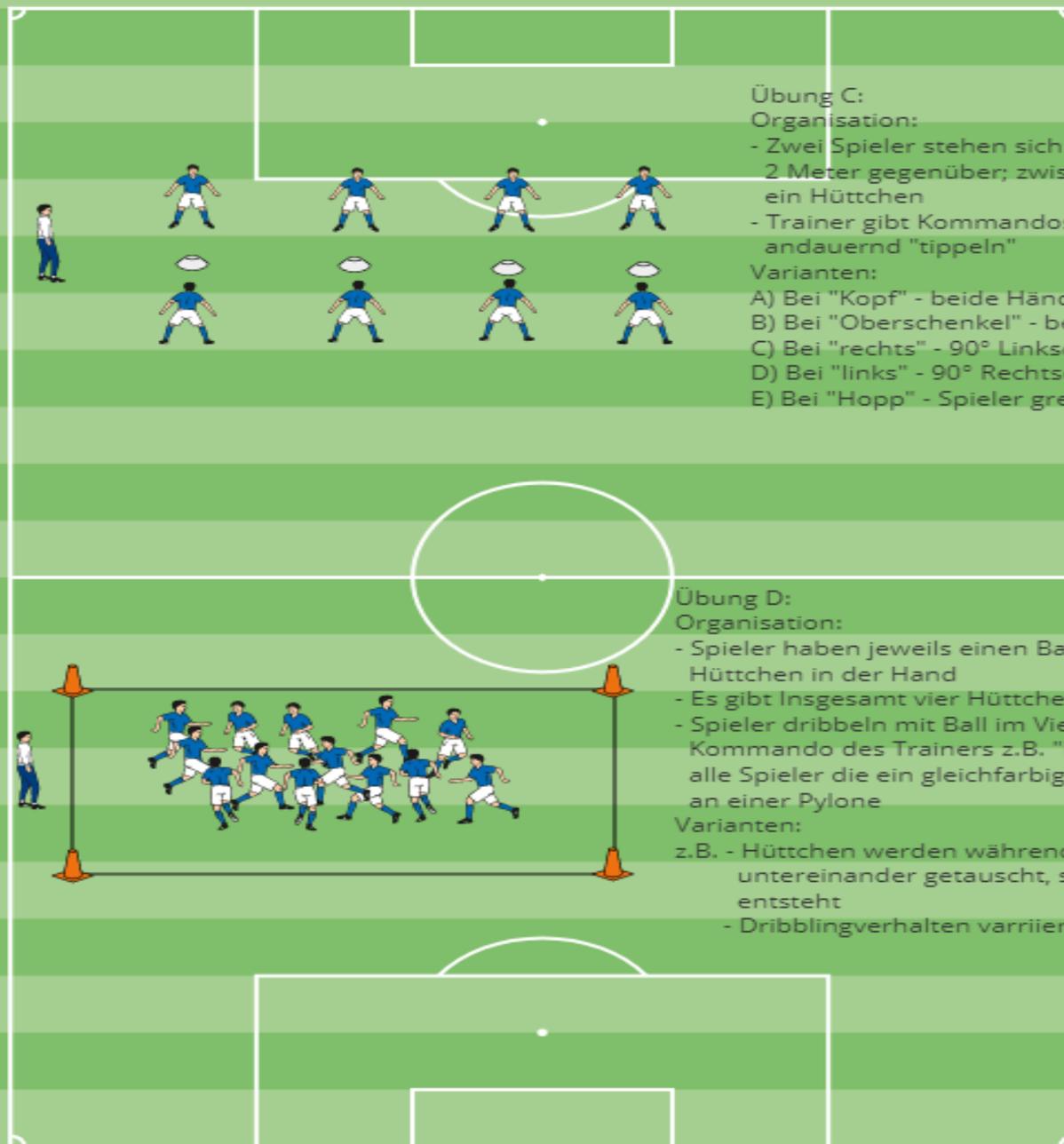


B 1)



B 2)





Übung C:

Organisation:

- Zwei Spieler stehen sich ca. mit Abstand 2 Meter gegenüber; zwischen beiden jeweils ein Hüttchen
- Trainer gibt Kommandos, während die Spieler andauernd "tippeln"

Varianten:

- A) Bei "Kopf" - beide Hände an die Oberschenkel
- B) Bei "Oberschenkel" - beide Hände an den Kopf
- C) Bei "rechts" - 90° Linksdrehung
- D) Bei "links" - 90° Rechtsdrehung
- E) Bei "Hopp" - Spieler greifen nach Hüttchen

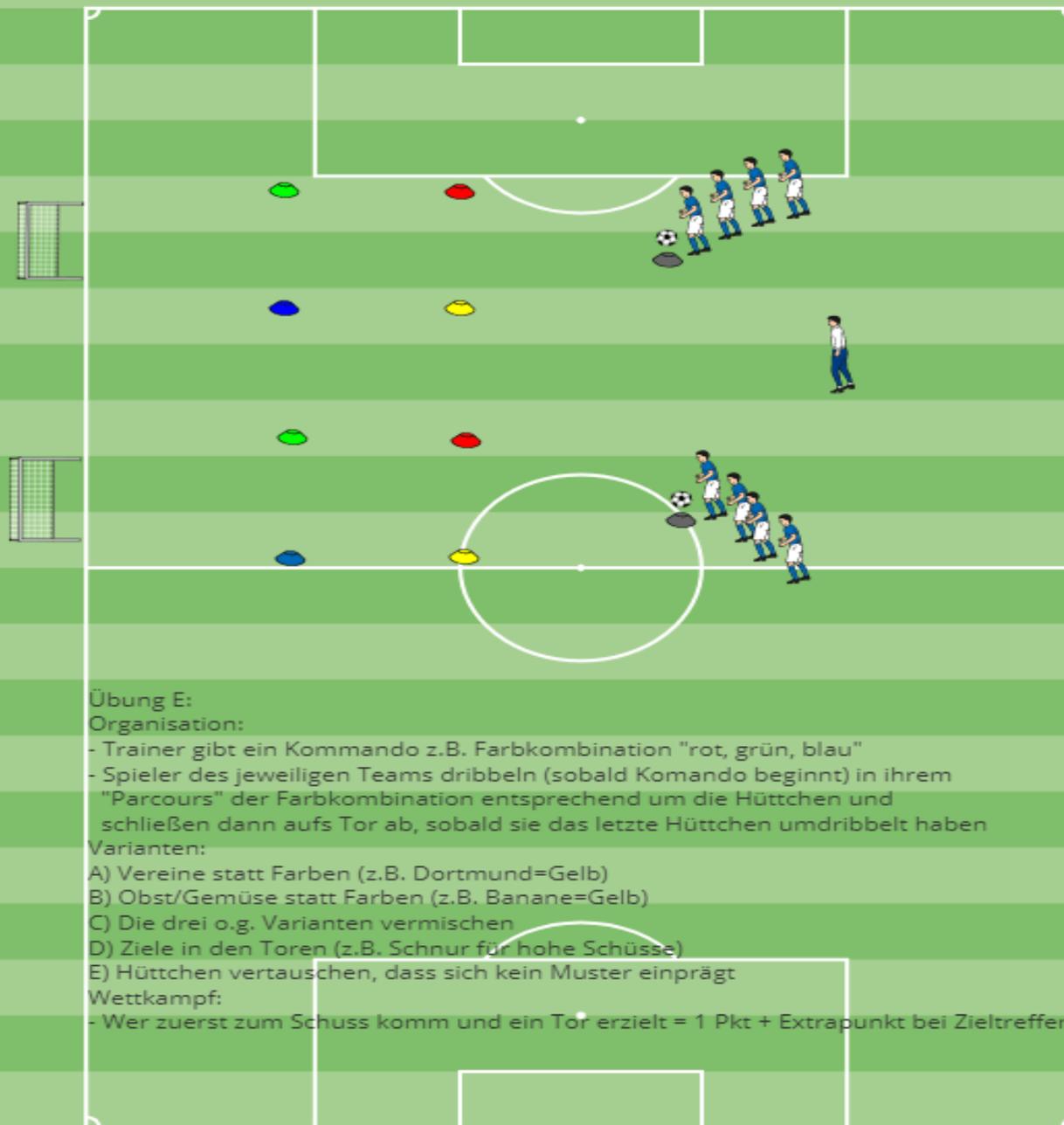
Übung D:

Organisation:

- Spieler haben jeweils einen Ball am Fuß und ein Hüttchen in der Hand
- Es gibt insgesamt vier Hüttchenfarben
- Spieler dribbeln mit Ball im Viereck und auf Kommando des Trainers z.B. "Hopp", treffen sich alle Spieler die ein gleichfarbiges Hüttchen haben an einer Pylone

Varianten:

- z.B. - Hüttchen werden während des Dribbeln untereinander getauscht, sodass kein Muster entsteht
- Dribblingverhalten variieren



Übung E:

Organisation:

- Trainer gibt ein Kommando z.B. Farbkombination "rot, grün, blau"
- Spieler des jeweiligen Teams dribbeln (sobald Kommando beginnt) in ihrem "Parcours" der Farbkombination entsprechend um die Hüttchen und schließen dann aufs Tor ab, sobald sie das letzte Hüttchen umdribbelt haben

Varianten:

- A) Vereine statt Farben (z.B. Dortmund=Gelb)
- B) Obst/Gemüse statt Farben (z.B. Banane=Gelb)
- C) Die drei o.g. Varianten vermischen
- D) Ziele in den Toren (z.B. Schnur für hohe Schüsse)
- E) Hüttchen vertauschen, dass sich kein Muster einprägt

Wettkampf:

- Wer zuerst zum Schuss kommt und ein Tor erzielt = 1 Pkt + Extrapunkt bei Zieltreffer