

SPIEGELSPIEL

Alterskategorie: U8-U12

Ziel

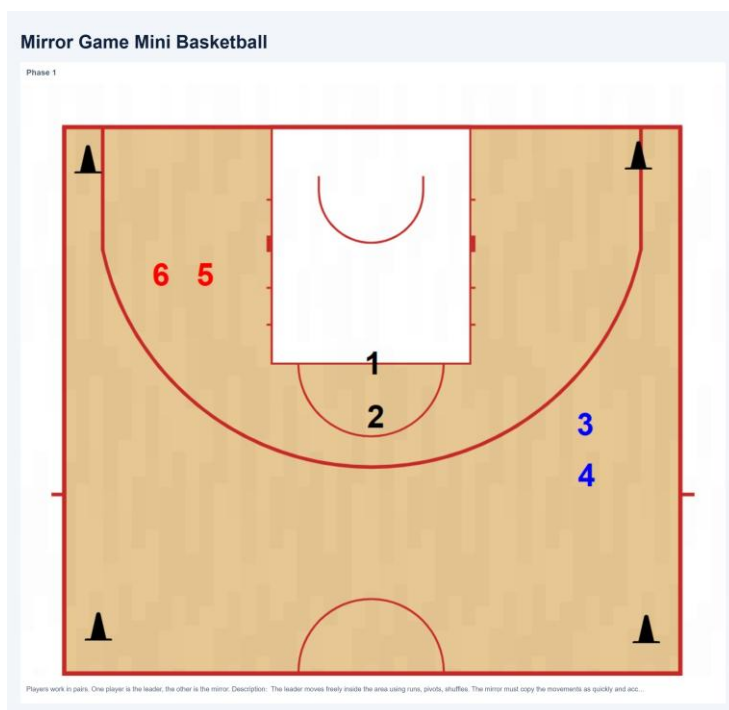
Förderung von Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit.

Material

- Hütchen
- Ball (optional)

Organisation

Die Spieler arbeiten paarweise. Ein Spieler führt die Bewegungen aus, der andere spiegelt diese.



Beschreibung

Der führende Spieler bewegt sich frei im Feld mit Vorwärtslaufen, Rückwärtslaufen, Seitwärtsbewegungen, Sprüngen und Drehungen. Der Partner versucht, alle Bewegungen möglichst schnell und genau nachzumachen.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS



Variationen

- Rollenwechsel alle 30 Sekunden.
- Mit Ball arbeiten.
- Nur Defensivbewegungen verwenden.

Coaching-Punkte

- Kopf oben halten.
- Schnell reagieren.
- Gleichgewicht bewahren.
- Bewegungen kontrollieren.

FARB-HÜTCHEN-REAKTION

Alterskategorie: U8-U12

Ziel

Verbesserung der Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Richtungswechsel.

Material

- 4 verschiedenfarbige Hütchen

Organisation

Der Spieler steht in der Mitte der Hütchen.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS

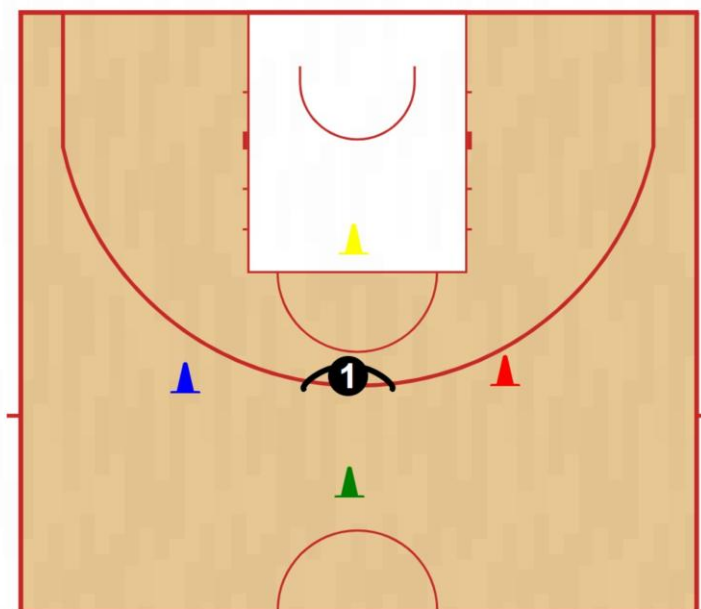


INSTITUTIONAL PARTNERS



Color Cone Reaction Mini Basketball

Phase 1



Description: The player starts in the center. The coach or the teammate calls a color and the player must: Sprint to the cone, Touch it. Return to the center.

Beschreibung

Der Trainer ruft eine Farbe. Der Spieler sprintet zum entsprechenden Hütchen, berührt es und kehrt schnell zur Mitte zurück.

Variationen

- Mit Dribbling.
- Zwei Farben hintereinander nennen.
- Vor dem Start einen Sprung ausführen.

Coaching-Punkte

- Explosiver erster Schritt.
- Aufmerksam zuhören.
- Kontrollierte Richtungswechsel.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS



GLEICHGEWICHTSINSELN

Alterskategorie: U8-U12

Ziel

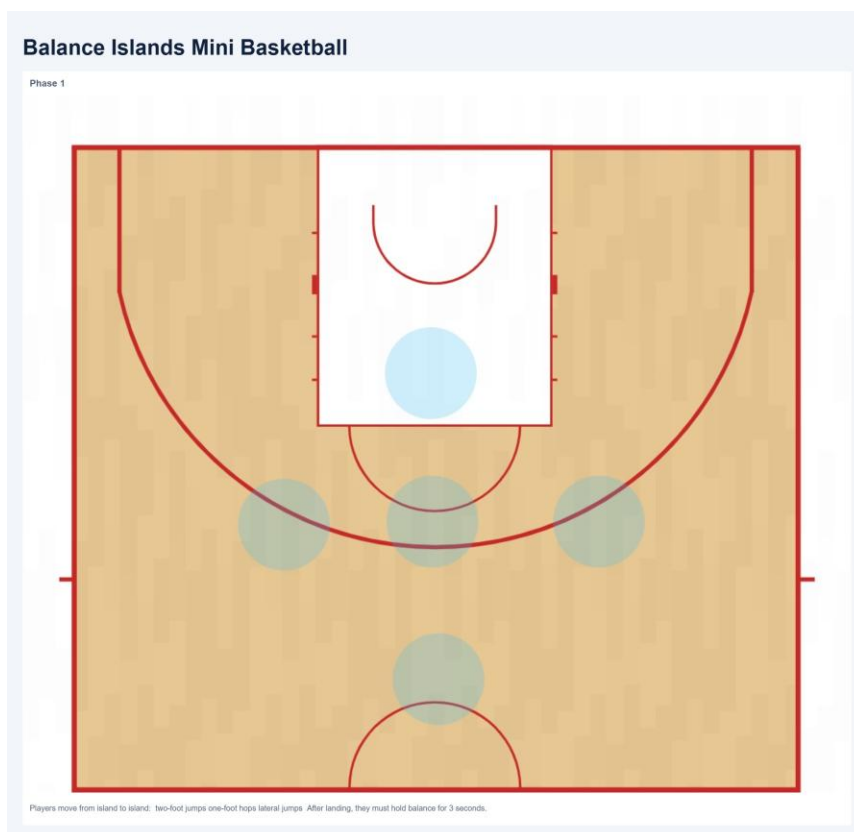
Förderung von dynamischem Gleichgewicht und Körperkoordination.

Material

- Reifen oder Bodenmarkierungen

Organisation

Die Reifen werden als Parcours auf dem Boden ausgelegt.



Beschreibung

Die Spieler bewegen sich von Insel zu Insel mit beidbeinigen Sprüngen, einbeinigen Sprüngen oder Seitwärtssprüngen. Nach jeder Landung halten sie das Gleichgewicht für drei Sekunden.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS



Variationen

- Mit Ball.
- Einen Pass im Gleichgewicht fangen.
- Nur das schwächere Bein benutzen.

Coaching-Punkte

- Weiche Landung.
- Knie stabil halten.
- Körperhaltung kontrollieren.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS

