

Name	Hochhalten	25m Sprint	Dribbling	Zielschuss	Einwurf	Lattentreffen	Kurzpasp

## **1. Hochhalten**

Zählen der Anzahl erfolgreicher Ballkontakte bis der Ball den Boden berührt. (Start aus der Hand, 2 Versuche)

## **2. 50-Meter Kurzsprint auf Zeit**

Zeitmessung mit Stoppuhr einer 25 m-Strecke bis zum Hütchen und zurück.

## **3. Slalom-Dribbling auf Zeit**

Zeitmessung mit Stoppuhr einer 25 m-Slalom-Strecke mit 5 Hütchen, hin und zurück.

## **4. Zielschießen**

Zählen der erfolgreichen Schüsse (aus 5 Versuchen) auf ein 10 m entferntes, 1 m breites Hütchen-Tor.

## **5. Einwurf mit Weitenmessung**

2 Würfe unter Beachtung der Einwurftechnik auf ein nach in 2 Meterabständen mit Hütchen unterteiltes Weitenfeld.

## **6. Lattentreffen**

5 Hochschüsse auf die Latte eines 3 Metertores. Zählen der Treffer.

## **7. Beidfüßiges Kurzpassen gegen eine Bank**

Zeitvorgabe von 30 Sekunden mit Stoppuhr. Direktes Zurückpassen mit wechselndem Fuß aus 2 Metern Abstand. Zählen der erfolgreichen Ballkontakte. (2 Versuche)