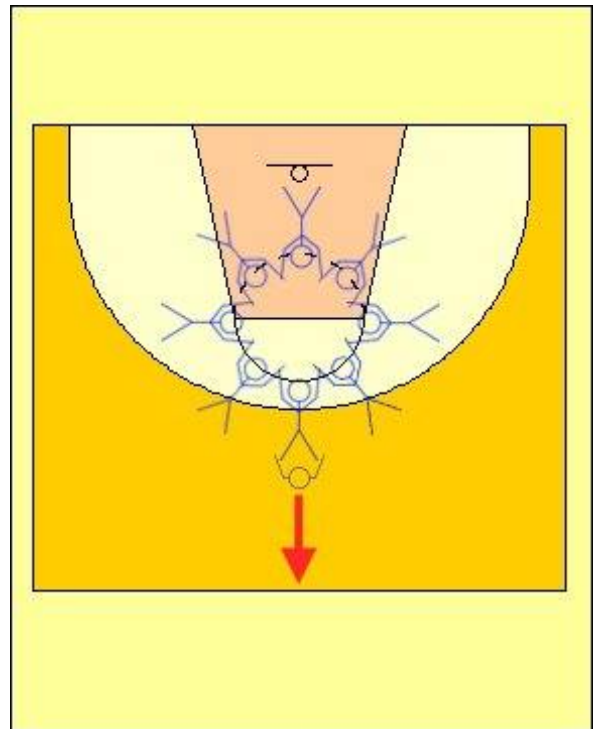


Möhren ziehen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 7	 6/14	 U10	 0	 0

Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler, bis auf einen, legen sich in einem Kreis (am besten einen Sprungkreis nehmen) mit dem Bauch auf den Boden, Kopf Richtung Kreismitte.
- Nun fassen sich alle Spieler feste an den Händen. Dazu nehmen sie die Hände nach vorne zur Kreismitte und fassen mit der jeweiligen Hand die Hand ihres rechten und linken Nachbarn.
- Der übrig gebliebene Spieler hat nun die Aufgabe einen Spieler („eine Möhre“) zu ziehen. Dafür packt er einen beliebigen Spieler an beiden Knöcheln und versucht ihn durch ziehen nach hinten von seinen Nachbarn zu trennen.
- Gelingt es ihm eine „Möhre“ zu ziehen, muss dieser „gezogene“ Spieler nun helfen weitere Möhren zu ziehen.



(Ich hoffe, das man auf meinem „Kunstwerk“ etwas erkennen kann ;-))

Variation

- Schwerere Version: Die Kinder haken sich mit den Oberarmen aneinander ein.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Krafttraining für den Bereich ab U10 und U12 verbunden mit einem Spiel.

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass sich die Kinder nicht mit verdrehtem Handgelenk festhalten.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Kraft	Defense	Spiel
					X		