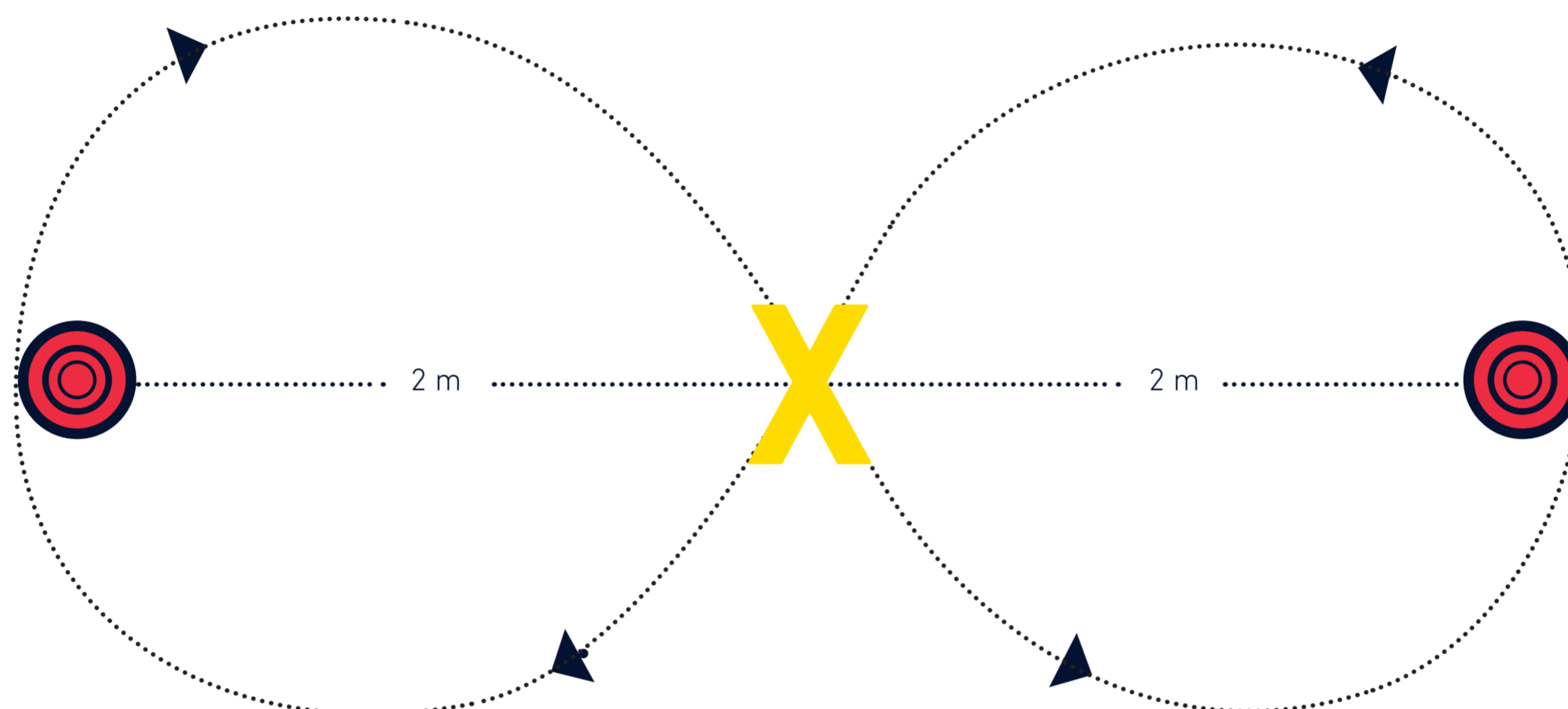


# ÜBUNG 5 PRELLEN



2 Hütchen werden in einem Abstand von **4 Metern** aufgestellt. Als Startpunkt wird eine Stelle in der exakten Mitte zwischen den Hütchen markiert.

Die Spielenden starten an der Markierung. Sie laufen **stets vorwärts in Form einer Acht** um die beiden Hütchen herum. Dabei prellen sie durchgehend. Ob die Kurven dabei von links oder rechts gelaufen werden, bleibt den Spielenden überlassen. Sollte der Ball verloren werden, muss am Verlustpunkt wieder neu gestartet werden, die Zeit läuft weiter.

Pro halber Acht, also immer, wenn die Startmarkierung überquert wird, gibt es einen Punkt. Nach 30 Sekunden ist die Übung beendet.

1 Punkt = 1 halbe Runde  
 Zeitrahmen: 30 Sekunden  
 Material: 2 Hütchen | 1 Ball | Markierungen

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 8 Punkte	≥ 12 Punkte	≥ 16 Punkte
2	4-7 Punkte	9-11 Punkte	11-15 Punkte
1	2-4 Punkte	5-8 Punkte	8-10 Punkte

