NetCologne Talent Cup 2023

Trainingsunterlagen

Tempodribbling

Ziel:
Die Teammitglieder sollen den Parcours einzeln, nacheinander und so schnell wie möglich korrekt durchlaufen.

Vorgaben:
- Es wird ein Parcours aufgebaut, den das Team als Staffel auf Zeit zu durchlaufen hat.
- Jedes Team hat zwei Versuche.
- Der bessere Durchlauf des Teams zählt.

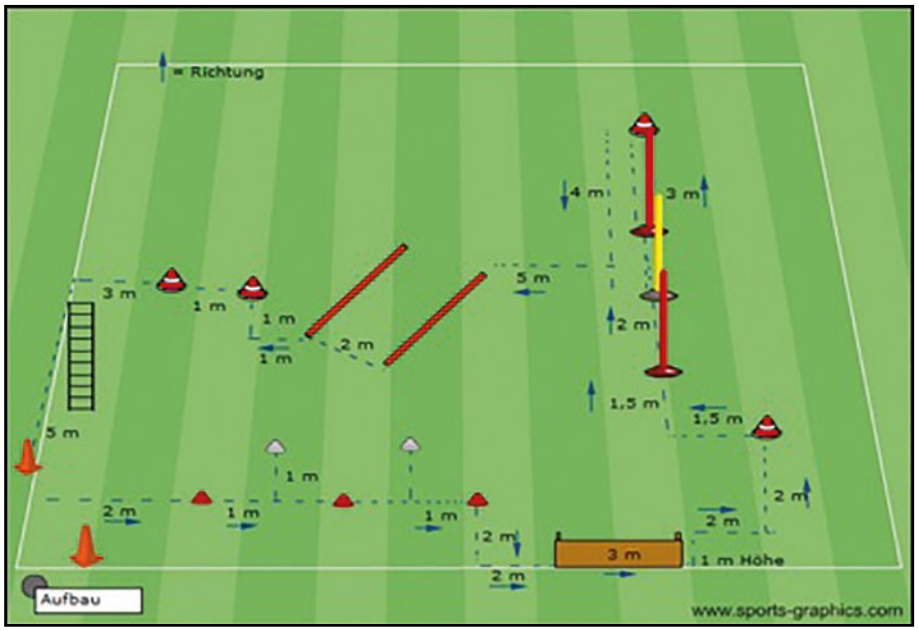
Wertung:
Schafft das Team den Parcours innerhalb von 80 Sekunden, bekommt es 150 Punkte, bis 85 Sekunden 140 Punkte, bis 90 Sekunden 130 Punkte usw.

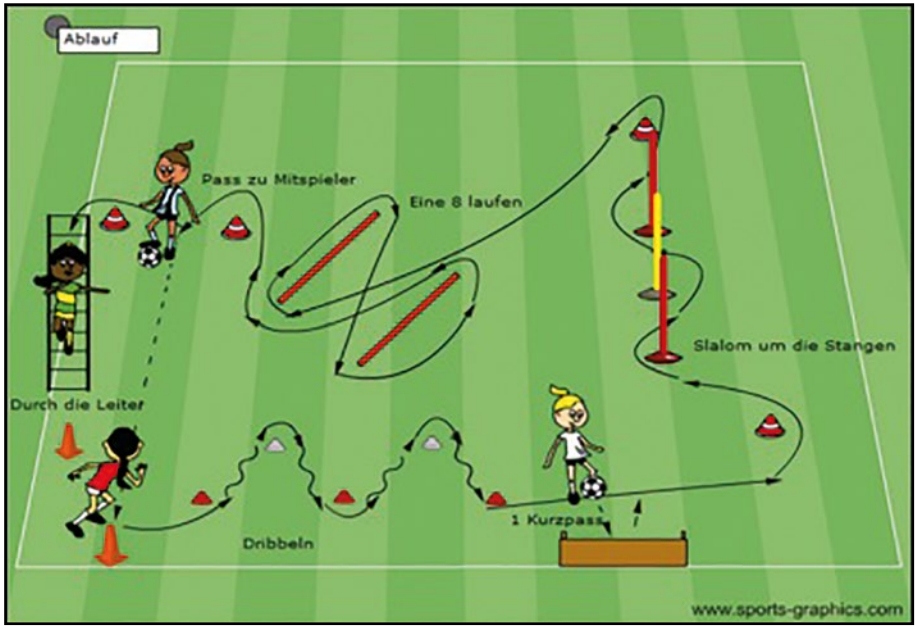
Perfektes Ergebnis:
80 Sekunden

Tempodribbling

Benötigte Utensilien Station 3:

- 2 x Pylone
- 3 x Markierhalbkugel rot
- 2 x Markierhalbkugel weiß
- 2 x Markierhaube rot
- 2 x Markierhaube gelb
- 3 x Slalomstange 180 cm
- 3 x Fuß Slalomstange
- 2 x Hürdenstange 120 cm
- 1 x Koordinationsleiter
- 1 x Bierbank





Ketten-Parcours

Ziel:
Der Parcours soll innerhalb der vorgegebenen Zeit so häufig wie möglich, fehlerfrei und als Kette durchlaufen werden.

Vorgaben:
- Die Teammitglieder sind miteinander verbunden (alle drei halten sich an den Händen, die Kette darf nicht reißen), gemeinsam wird ein Parcours bewältigt: Dribbeln mit Ball durch Stangen – Ball unter Hürde durchspielen und gemeinsam unter Hürde durchgehen/über Hürde springen – Torschuss – jeder Spieler muss entweder bei einem der zu unterlaufenden Hindernisse oder beim Torschuss den Ball am Fuß gehabt haben – anschließend getrenntes Laufen zum Startpunkt zur Neuformierung für den nächsten Durchlauf (dort liegt ein neuer Ball bereit).
- Sobald die Kette reißt, muss das Team wieder zum Start zurück.
- Dauer: 1:20 Minuten.
- Jedes Team hat zwei Versuche.
- Der bessere Versuch des Teams zählt.

Ketten-Parcours

Wertung:

- Es werden Punkte abgezogen, wenn ein Spieler weder unter den Hindernissen noch beim Torabschluss am Ball war und wenn kein Tor geschossen wurde.
- Nur vollständige Durchläufe fließen in die Bewertung mit ein. Ein Durchlauf gilt mit der Neuformation am Startpunkt als absolviert.

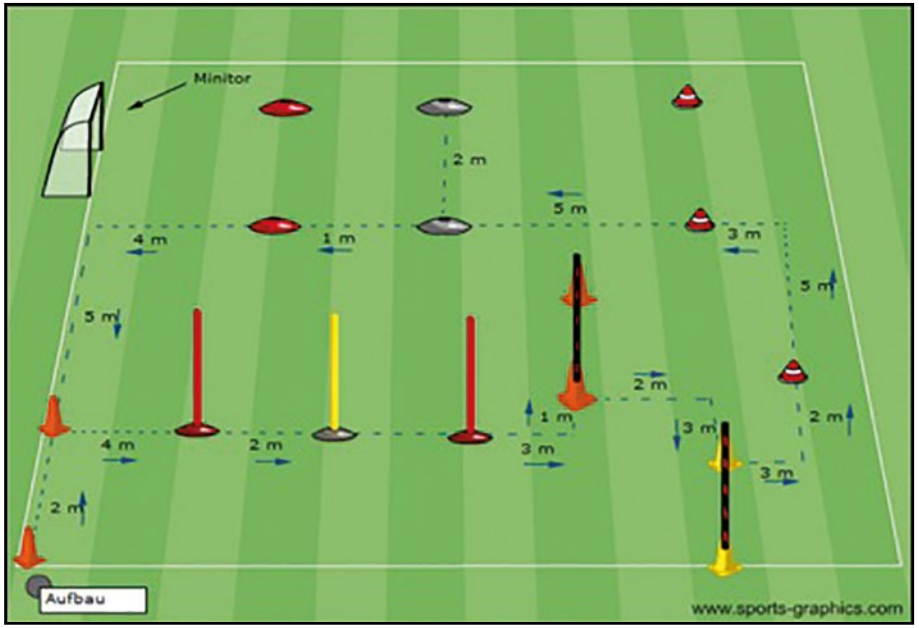
Perfektes Ergebnis:

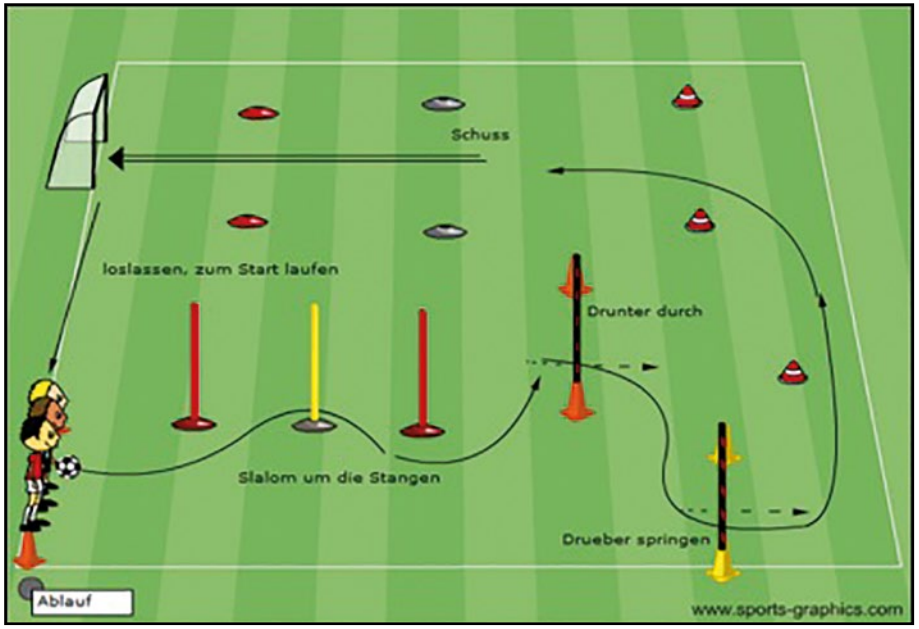
3 fehlerfreie Durchläufe in 1:20 Minuten

Ketten-Parcours

Benötigte Utensilien Station 5:

- 2 x Pylone
- 3 x Slalomstange 180 cm
- 3 x Fuß Slalomstange
- 6 x Hürdenstange 170 cm
- 4 x Fuß Hürdenstange
- 4 x Clip Hürdenstange
- 3 x Markierhaube rot
- 4 x Markierteller
- 1 x Minitor





Kurzpass

Ziel:
Der Ball soll so häufig wie möglich durch die Hütchentore gepasst werden.

Vorgaben:
- Die Spieler passen sich reihum den Ball zu.
- Der Ball muss immer durch das Hütchentor gepasst, und dahinter angenommen werden.
- Rückpässe sind nicht erlaubt.
- Es gibt zwei Durchgänge: einmal linksherum und einmal rechtsherum.
- Ein Durchgang dauert 45 Sekunden.

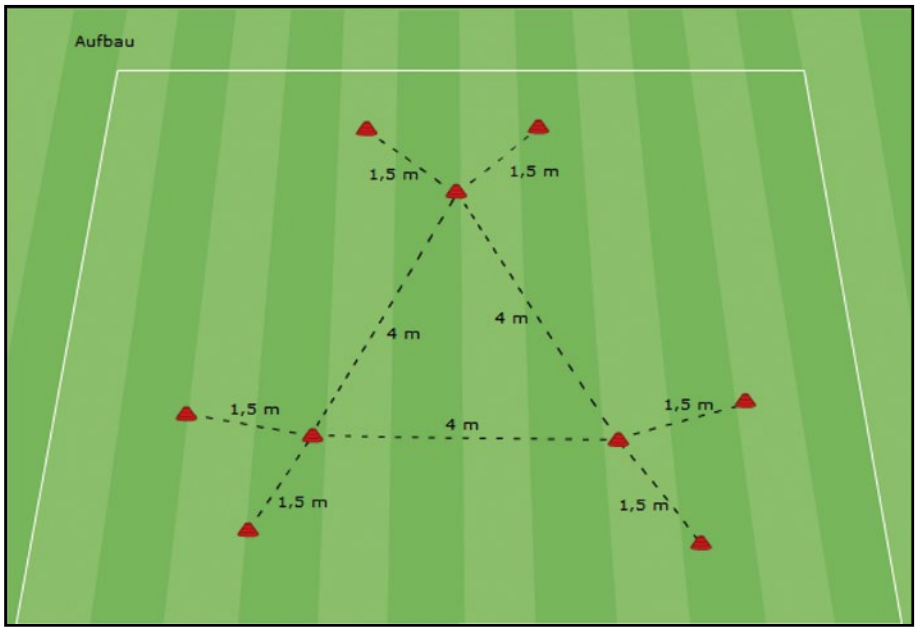
Wertung:
- Ein Pass zählt, wenn der Ball hinter dem Hütchentor angenommen wurde.
- Beide Durchgänge werden zusammengezählt.

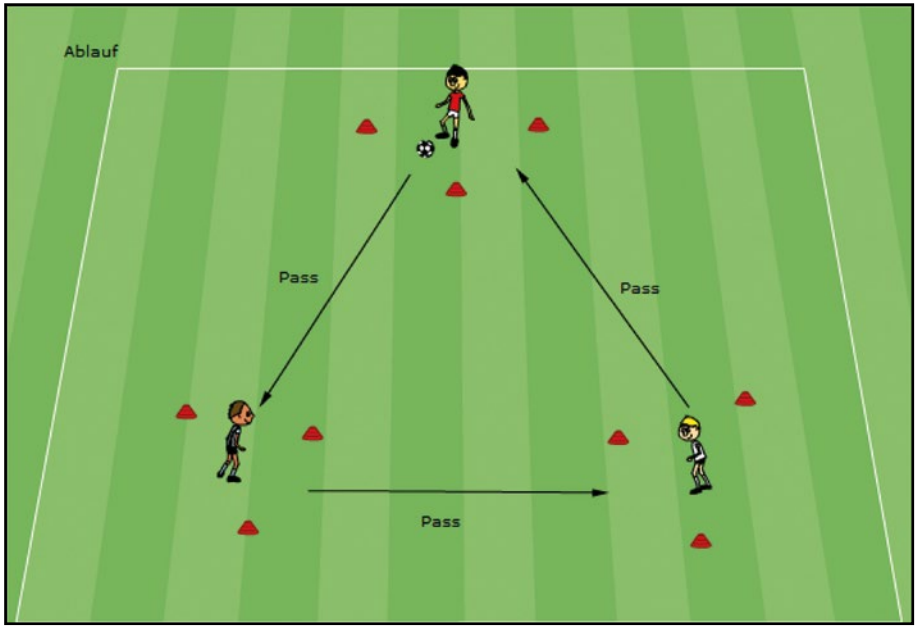
Perfektes Ergebnis:
30 Pässe

Kurzpass

Benötigte Utensilien Station 2:

- 9 x Markierhalbkugel





Jonglieren

Ziel:
Der Ball soll so häufig wie möglich hochgehalten werden.

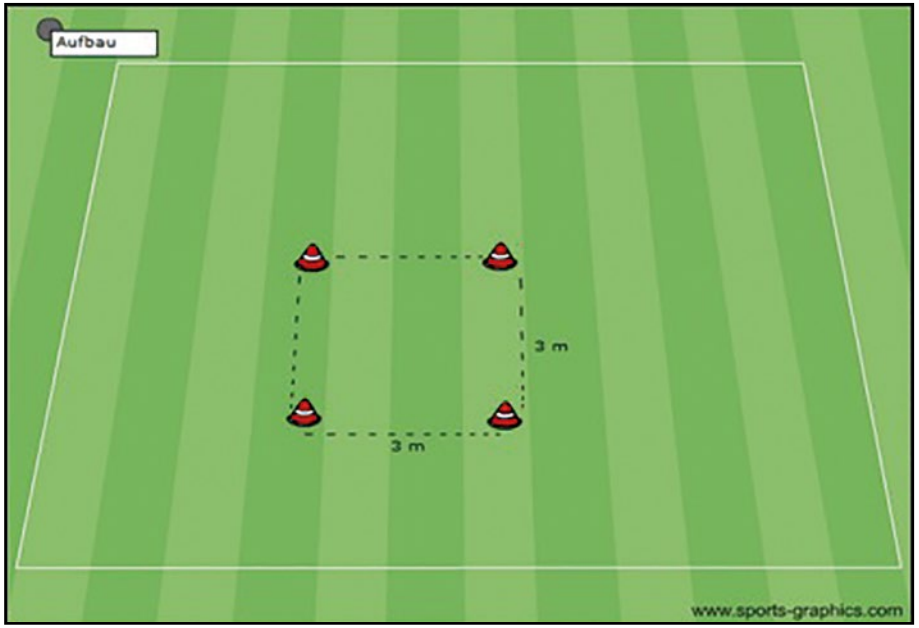
Vorgaben:
- Der Ball darf mit allen Körperteilen, außer Hand/Arm, innerhalb der begrenzten Zone jongliert werden.
- Pro Kontakt erhält der Spieler einen Punkt.
- Pro Kontakt oberhalb des Knies erhält der Spieler zwei Punkte.
- Jedes Teammitglied hat zwei Versuche.
- Der beste Versuch jedes Teammitglieds zählt.

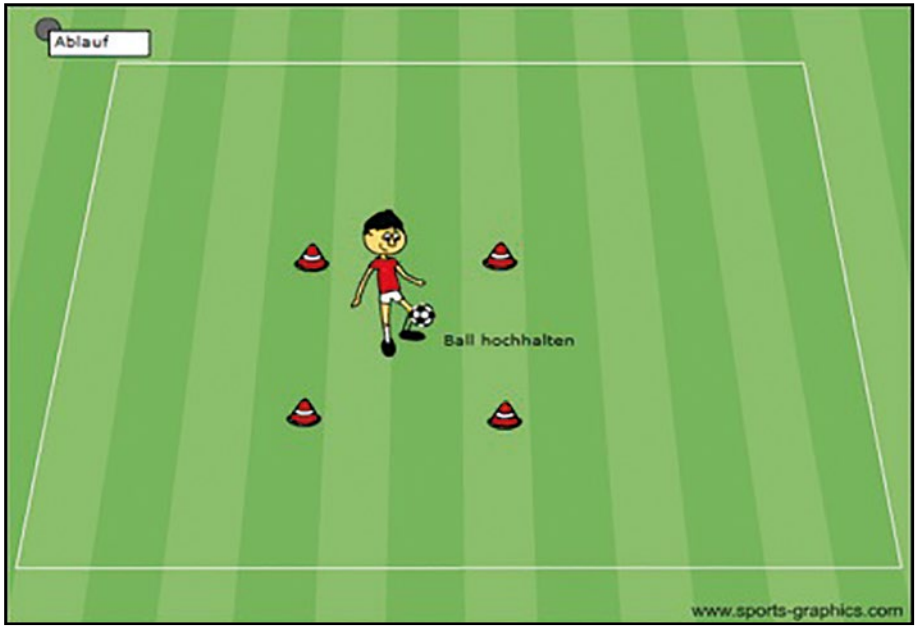
Perfektes Ergebnis:
50 Punkte/Teammitglied.

Jonglieren

Benötigte Utensilien Station 1:

- 4 x Pylone





Gleichgewicht

Ziel:
Es sollen so viele korrekte Durchläufe wie möglich geschafft werden.

Vorgaben:
- Der Spieler hüpft auf einem Bein durch einen Ringe-Parcours, der Ball wird über dem Kopf gehalten. Nach dem Parcours schießt der Spieler mit einem Dropkick auf ein Minitor, sammelt den Ball schnell ein (vorsichtig) und klatscht seinen Mitspieler ab, der nun an der Reihe ist.
- Jeder Spieler hat einen eigenen Ball.
- Die Übung dauert 1,5 Minuten.

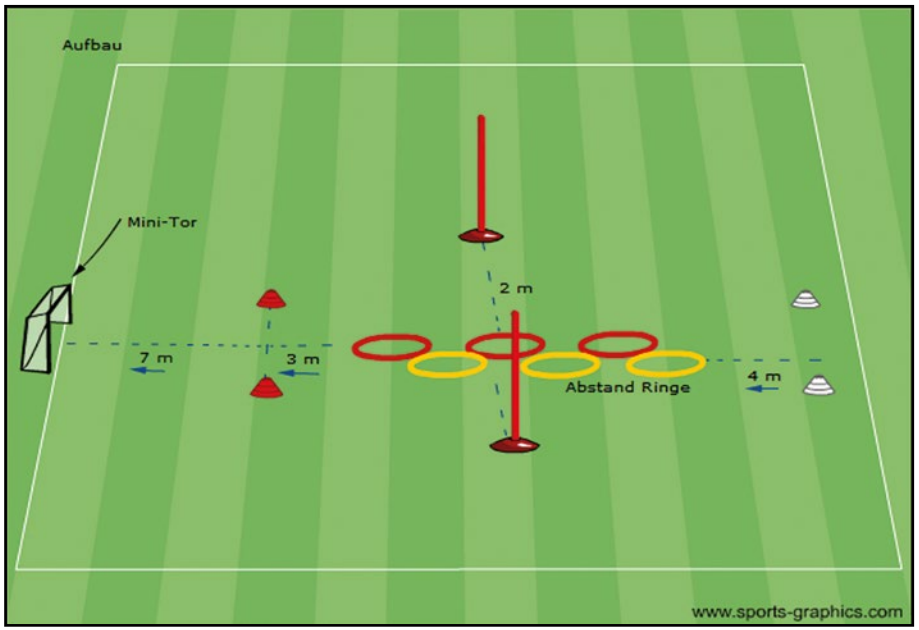
Wertung:
Für das korrekte Durchspringen der Ringe erhält der Spieler 10 Punkte und für einen korrekten Dropkick mit Torerfolg 5 Punkte.

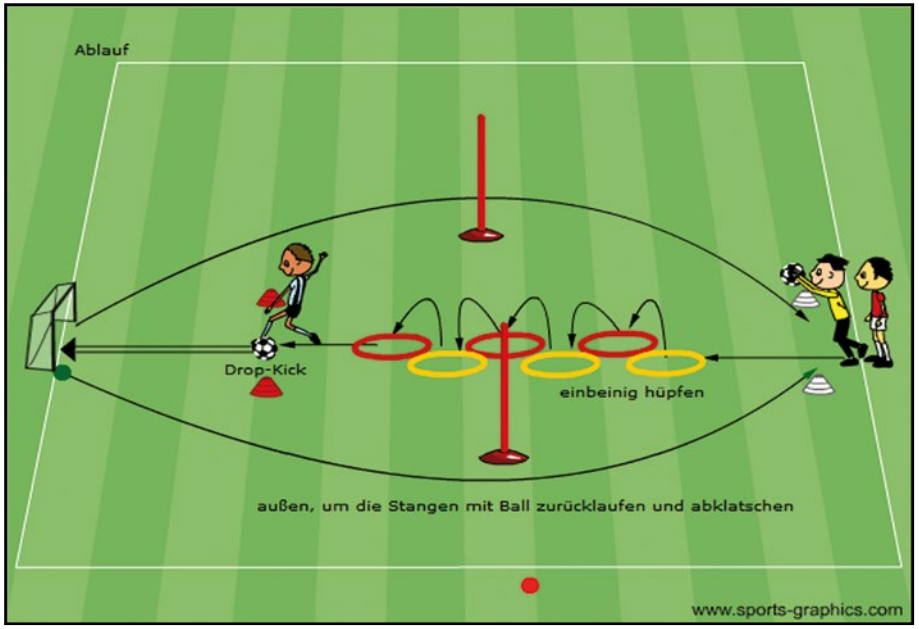
Perfektes Ergebnis:
10 Durchläufe ohne Fehler

Gleichgewicht

Benötigte Utensilien Station 4:

- 2 x Markierungshaube rot
- 2 x Markierungshaube gelb
- 6 x farbige Ringe
- 2 x Hürdenstange 120 cm
- 2 x Fuß Hürdenstange
- 1 x Minitor





Schuss-geschwindigkeit

Ziel:
Den Ball so schnell wie möglich ins Tor schießen.

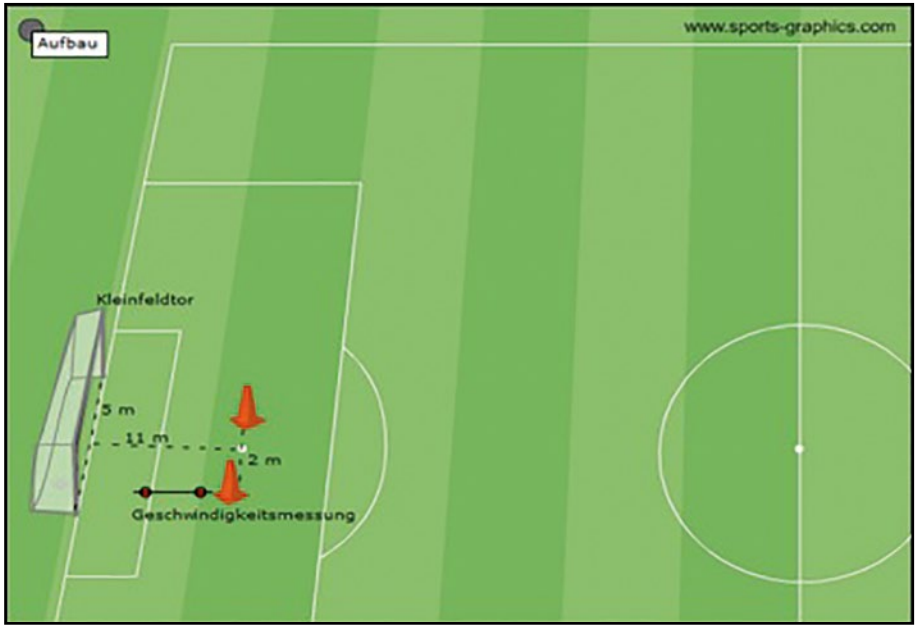
Vorgabe:
- Der Ball wird aus 11 Meter Entfernung auf das Tor geschossen.
- Jeder Spieler hat zwei Versuche, wobei der härtere Schuss zählt.
- Der Schuss zählt nur, wenn der Ball im Tor landet.

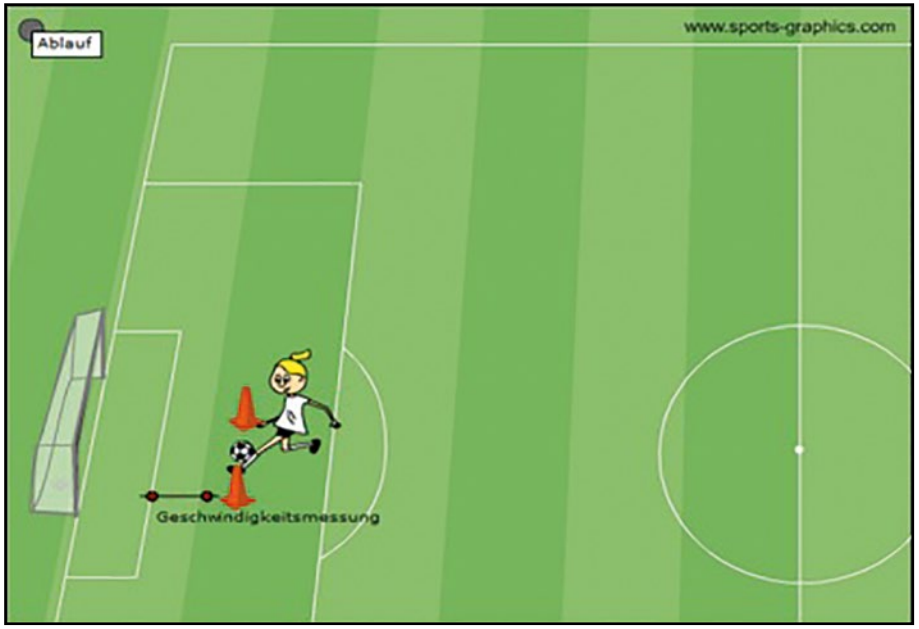
Perfektes Ergebnis:
80 km/h

Schuss-geschwindigkeit

Benötigte Utensilien Station 7:

- 2 x Pylone
- 1 x Geschwindigkeitsmessung
- 1 x Kleinfeld-Tor





Flaschen-Elfer

Ziel:
Nach dem korrekten Drehen sollen möglichst viele Kegel umgeschossen werden.

Vorgabe:
- Jeder Spieler des Teams dreht sich 10 Mal um eine Pylone und schießt dann auf die Kegel.
- Beim Drehen muss der Blick des Spielers auf die Pylone gerichtet sein.
- Jeder Spieler hat zwei Versuche, der bessere Versuch zählt.
- Pro Versuch hat jeder Spieler 20 Sekunden Zeit.

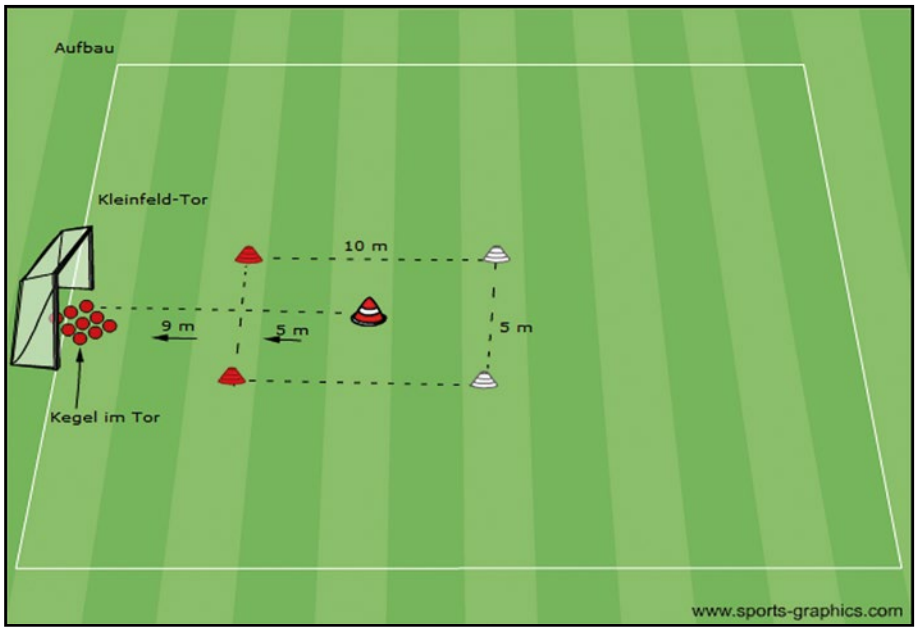
Wertung:
Jeder Treffer im Tor gibt 5 Punkte, jeder umgeschossene Kegel gibt weitere 5 Punkte. Bei einer Überschreitung der Zeit (20 Sek./Versuch) gilt der Versuch als ungültig.

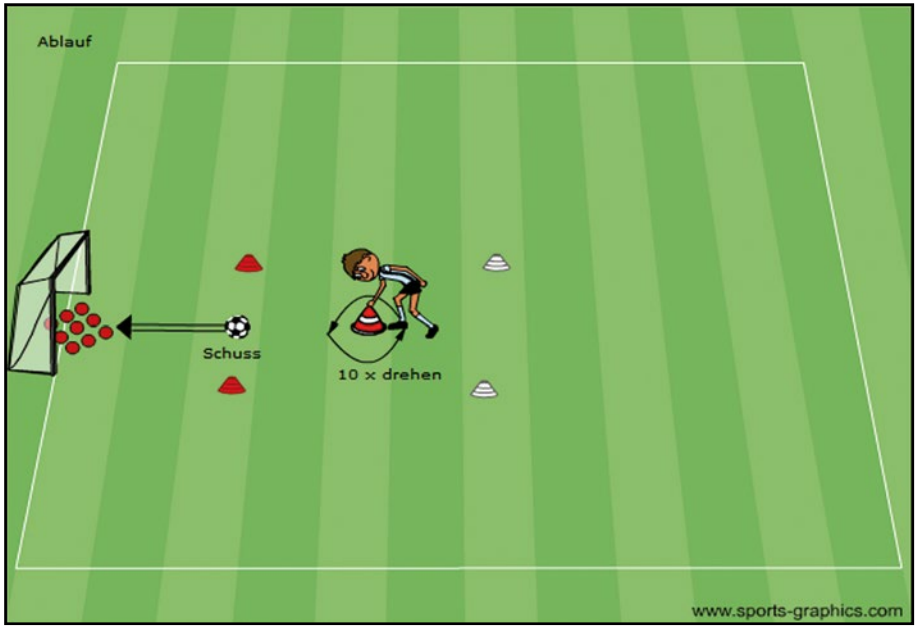
Perfektes Ergebnis:
9 Kegel + Ball im Tor je Spieler

Flaschen-Elfer

Benötigte Utensilien Station 6:

- 1 x Pylone
- 4 x Markierhalbkugel
- 9 x Kegel
- 1 x Kleinfeld-Tor





NetCologne Talent Cup 2023

Alle Informationen zur Anmeldung und dem NetCologne Talent Cup findest du unter:
www.netcologne.de/talentcup

NetCologne Talent Cup 2023

NetCologne

www.netcologne.de/talentcup