

1. Hochhalten beidfüßig

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 beidfüßig

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 beidfüßig

Je Fuß 5 Hochschüsse auf die Latte eines 5 Meterntores. Zählen der Treffer pro Fuß.

7. Kopfball auf Zielfelder

6 Versuche, nach Zuwurf auf mit Band gekennzeichnete Felder im Tor zu treffen.