

### Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Markierungshütchen. Ob zur Markierung des Spielfelds, für einen Parcours oder für Dribbling-Übungen – diese farbenfrohen Hütchen sind vielseitig einsetzbar, sowohl innen als auch außen. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie die Markierungshütchen optimal einsetzen können.

#### Lieferumfang

- Markierungshütchen
- Ablage (bestehend aus Stab und Boden)
- Bedienungsanleitung

#### Inbetriebnahme

Drehen Sie den Stab der Ablage auf den Boden der Ablage fest und legen Sie die Hütchen darauf ab.

#### Dribbling-Übung: Der Bienenstock

Markieren Sie eine Fläche von 20x20m<sup>2</sup> mit den Hütchen. Jeder Spieler dribbelt mit seinem eigenen Ball in diesem Feld, ohne dabei anderen Spielern in die Quere zu kommen. Diese Übung dient der Ballkontrolle, und dem Dribbeln mit dem inneren und äußeren Fuß, während der Spieler immer wieder stoppen und die Richtung wechseln muss.

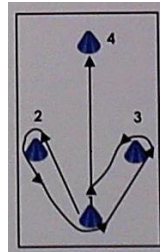
#### Dribbling-Übung: Angriff und Verteidigung

Markieren Sie eine Fläche von 20x20m<sup>2</sup> mit den Hütchen. Jeder Spieler dribbelt mit seinem eigenen Ball in diesem Feld, ohne dabei anderen Spielern in die Quere zu kommen, bis auf einen „Auserwählten“ ohne Ball. Der „Auserwählte“ versucht, die Bälle der anderen aus dem Feld zu kicken, was diese vermeiden sollen. Wechseln Sie die Rollen, in dem derjenige der nächste „Auserwählte“ wird, der seinen Ball verloren hat,

#### Dribbling-Übung: Einer gegen einen

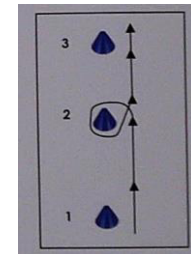
Die Spieler werden in Paare aufgeteilt. Jedes Paar bekommt einen Ball, einer ist der Angreifer, einer der Verteidiger. Markieren Sie eine rechteckige Fläche von 1,5 x 3m mit den Hütchen. Der Angreifer soll nun mithilfe seiner Dribblingfähigkeiten eines der Hütchen in der Ecke berühren, der Verteidiger versucht dies durch Blockieren und Wegschießen des Balls zu verhindern. Tauschen Sie nach einer Weile die Rollen.

#### Geschwindigkeitsübung 1



Platzieren Sie die Hütchen gemäß der Abbildung oben: Hütchen 2 und 3 sollten ca. 3m und Hütchen 4 ca. 10m von Hütchen 1 entfernt sein. Sprinten Sie von Hütchen 1 zu 2, daran vorbei und über Hütchen 3 zu Hütchen 4. Wiederholen Sie die Übung siebenmal und joggen Sie dazwischen zum Ausgangspunkt zurück. Machen Sie weitere fünf Wiederholungen in Höchstgeschwindigkeit und joggen Sie dazwischen langsam zum Ausgangspunkt zurück.

#### Geschwindigkeitsübung 2



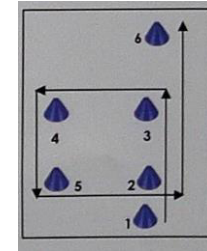
Platzieren Sie die Hütchen gemäß der Abbildung oben in einem jeweiligen Abstand von ca. 10m. Sprinten Sie von Hütchen 1 zu 2, umkreisen Sie 2 und sprinten Sie weiter zu Hütchen 3. Wiederholen Sie die Übung siebenmal und joggen Sie dazwischen zum Ausgangspunkt zurück. Machen Sie weitere fünf Wiederholungen, aber sprinten Sie dabei in Höchstgeschwindigkeit direkt von Hütchen 1 zu 3 und joggen Sie dann langsam zum Ausgangspunkt zurück.

#### Geschwindigkeitsübung 3

Platzieren Sie vier Hütchen im Abstand von jeweils 4 m. Hütchen 5 sollte ca. 10m von Hütchen 3 entfernt sein. Rennen Sie rückwärts von Hütchen 1 zu 2, dann drehen Sie sich um und sprinten zu Hütchen 3, machen dort einen Ausfallschritt zu Hütchen 4, um kreisen es zurück zu Hütchen 3. Von dort sprinten

Sie zu Hütchen 5. Wiederholen Sie die Übung siebenmal und joggen Sie dazwischen zum Ausgangspunkt zurück. Machen Sie weitere fünf Wiederholungen, aber sprinten Sie dabei in Höchstgeschwindigkeit direkt 20 m und joggen Sie dann langsam zum Ausgangspunkt zurück.

#### Geschwindigkeitsübung 4



Platzieren Sie die Hütchen gemäß der Abbildung oben im Abstand von jeweils 2-3 m. Hütchen 1 und 6 sollten ca. 5m von den anderen Hütchen entfernt sein. Sprinten Sie von Hütchen 1 zu 3, dann nach links zu Hütchen 4 und zurück zu Hütchen 5. Von dort nach rechts zu Hütchen 2 und dann sprinten Sie zu Hütchen 6. Bleiben Sie immer sehr nah an den Hütchen und bewegen Sie sich möglichst schnell. Wiederholen Sie die Übung siebenmal und joggen Sie dazwischen zum Ausgangspunkt zurück. Machen Sie weitere fünf Wiederholungen, aber sprinten Sie dabei in Höchstgeschwindigkeit direkt nach vorne und joggen Sie dann langsam zum Ausgangspunkt zurück.

#### Geschwindigkeitsübung 5

Platzieren Sie die Hütchen im Abstand von jeweils 20m. Joggen Sie die ersten 20m und sprinten Sie die weiteren 20m. Wiederholen Sie die Übung siebenmal.

#### Mobilitätsübung: Links vs. Rechts

Markieren Sie drei Linien mit Hütchen an den Enden. Die äußeren Linien sollten ca. 10m auseinander liegen. Die Spieler stehen an der Mittellinie, sprinten von dort an die linke Linie und berühren sie mit der linken Hand. Anschließend sprinten sie an die rechte Linie und berühren sie mit der rechten Hand. Wiederholen Sie die Übung fünf- bis zehnmal.

#### Schussübung: Triff das Hütchen

Platzieren Sie zwischen zwei sich gegenüberstehenden Spielern ein Hütchen, das so steht, dass der Abstand zu jedem Spieler 20-25m beträgt. Die Spieler schießen abwechselnd auf das Hütchen und versuchen, es zu treffen. Trifft der eine nicht,

versucht der andere, den Ball zu fangen und versucht es selbst. Die Übung sollte in einminütigen Intervallen durchgeführt werden, um zu sehen, wer in dieser Zeit die meisten Treffer erzielt.

#### **Schussübung: Schnelle Schüsse**

Bilden Sie mehrere Dreierenteams mit einem Angreifer, einem Verteidiger und einem Torhüter. Platzieren Sie zwei Hütchen als Tor mit dem Torhüter und dem Verteidiger davor. Der Angreifer versucht, an ihnen vorbei Tore zu erzielen. Wenn der Torhüter den Ball fängt, rollt er ihn einfach wieder zum Angreifer und das Spiel beginnt von Neuem. Wechseln Sie in der Gruppe mehrfach die Rollen.

#### **Schussübung: Pass und Schuss**

Markieren Sie eine Fläche von 30x30m<sup>2</sup> und zwei gegenüberliegende Tore mit den Hütchen. Zwei gleichstarke Teams versuchen jeweils vier Pässe zu schaffen, ehe sie auf das Tor schießen. Wenn Sie den Ball vorher verlieren, wird neu gezählt.

#### **Schussübung: Hütchen und Schuss**

Zwei Reihen von Spielern dribbeln den Ball durch zwei 30m lange Hütchenreihen, die im Abstand von 3-5m platziert sind und schießen am Ende auf das dort platzierte Tor. Beginnen Sie gemeinsam und versuchen Sie ihre Partner zu schlagen, indem Sie als Erster auf das Tor schießen.

#### **Schussübung: Hütchen abschießen**

Bei dieser Übung schießen die Spieler auf fünf Hütchen, die anstelle eines Tors an der Torlinie platziert werden. Es gibt keinen Torhüter. Ziel ist es, alle fünf Hütchen umzuschießen.

#### **Sicherheitshinweise**

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

**[www.pearl.de/support](http://www.pearl.de/support)**

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

**Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions d'avoir choisi ces cônes de marquage. Polyvalents, ces cônes colorés vous permettent de délimiter une zone de jeu, de baliser un parcours ou d'effectuer des exercices de dribbles pour un entraînement efficace et productif, autant en intérieur qu'en extérieur.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

**Contenu**

- Cônes de marquage
- Support (socle et barre)
- Mode d'emploi

**Préparation**

Vissez fermement la barre du support sur le socle et déposez les cônes.

**NOTE :**

Les exemples d'exercices présentés dans ce mode d'emploi concernent principalement le football. Ils peuvent bien entendu être étendus à d'autres pratiques sportives, sans restriction. Libre à vous d'imaginer des exercices appropriés à votre activité physique.

**Exercices de dribbles :****La ruche**

Délimitez une zone de 20 x 20 m<sup>2</sup> à l'aide des cônes. Chaque joueur dribble avec son propre ballon dans cette zone, sans gêner les autres joueurs. Cet exercice sert à travailler le contrôle de la balle et à maîtriser le dribble avec l'intérieur et l'extérieur du pied : le joueur doit sans cesse s'arrêter et changer de direction.

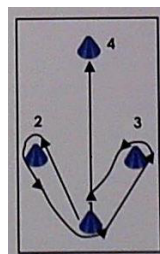
**Attaque et défense**

Délimitez une zone de 20 x 20 m<sup>2</sup> à l'aide des cônes. Chaque joueur dribble avec son propre ballon dans cette zone, sans gêner les autres joueurs, sauf un joueur désigné devant jouer sans balle. Le joueur désigné tente de frapper la balle des autres joueurs pour l'envoyer en dehors de la zone, ce que ces derniers doivent empêcher. Changez les rôles de façon à ce que

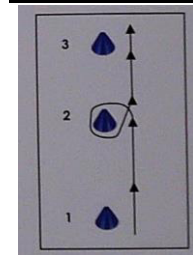
le joueur qui a perdu sa balle devient à son tour le joueur désigné (sans balle).

**Un contre tous**

Les joueurs sont répartis par paires. Chaque paire reçoit une balle, l'un d'eux est attaquant, l'autre est défenseur. Délimitez une zone rectangulaire de 1,5 x 3 m à l'aide des cônes. L'attaquant doit maintenant toucher un des cônes dans un coin, en utilisant ses capacités de dribble, tandis que le défenseur doit tenter de l'en empêcher en bloquant ou frappant la balle. Au bout d'un moment, échangez les rôles.

**Exercice de vitesse 1**

Placez les cônes comme sur l'illustration ci-dessus : Les cônes 2 et 3 doivent se trouver à environ 3 m et le cône 4 à environ 10 m du cône 1. Sprintez du cône 1 au 2, faites-en le tour, puis revenez en joggant au cône 1. Répétez l'action avec le cône 3 puis avec le cône 4. Répétez l'exercice sept fois. Répétez à nouveau l'exercice cinq fois, à grande vitesse, en revenant à chaque fois tranquillement vers le point de départ.

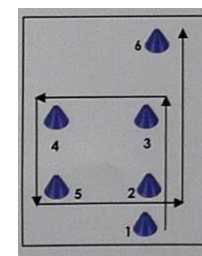
**Exercice de vitesse 2**

Placez les cônes à une distance d'environ 10 m l'un de l'autre, comme sur l'illustration ci-dessus. Sprintez du cône 1 au cône 2, faites le tour du cône 2 et sprintez à nouveau vers le cône 3. Répétez l'exercice sept fois en revenant à chaque fois en joggant vers le point de départ. Répétez à nouveau l'exercice

cinq fois, mais en courant à grande vitesse directement du cône 1 au cône 3, en revenant à chaque fois tranquillement vers le point de départ.

**Exercice de vitesse 3**

Placez quatre cônes à une distance de 4 m l'un de l'autre. Le cône 5 doit se trouver à une distance d'environ 10 m du cône 3. Courez à reculons du cône 1 vers le cône 2, puis retournez-vous et sprintez jusqu'au cône 3. Là, faites une fente avant en direction du cône 4, faites-en le tour et revenez au cône 3. De là, sprintez jusqu'au cône 5. Répétez l'exercice sept fois en revenant à chaque fois en joggant vers le point de départ. Répétez à nouveau l'exercice cinq fois, mais en courant à grande vitesse sur 20 m et en revenant à chaque fois tranquillement vers le point de départ.

**Exercice de vitesse 4**

Placez les cônes à une distance de 2 à 3 m l'un de l'autre, comme sur l'illustration ci-dessus : Les cônes 1 et 6 doivent se trouver à environ 5 m des autres cônes. Sprintez du cône 1 au cône 3, puis vers la gauche en direction du cône 4 et revenez au cône 5. Là, allez à droite vers le cône 2 puis sprintez vers le cône 6. Restez toujours très près des cônes et déplacez-vous le plus vite possible. Répétez l'exercice sept fois en revenant à chaque fois en joggant vers le point de départ. Répétez à nouveau l'exercice cinq fois, mais en courant à grande vitesse directement tout droit et en revenant à chaque fois tranquillement vers le point de départ.

**Exercice de vitesse 5**

Placez trois cônes à une distance de 20 m l'un de l'autre. Joggez sur les 20 premiers mètres puis sprintez sur les 20 mètres suivants. Répétez l'exercice sept fois, en revenant à chaque fois en joggant au point de départ.

**Exercice de mobilité :****Gauche/Droite**

Tracez trois lignes en plaçant un cône à chaque extrémité. Les lignes extérieures doivent se trouver à environ 10 m l'une de l'autre. Les joueurs se tiennent sur la ligne du milieu. De là, ils sprintent jusqu'à la ligne de gauche et la touchent avec la main gauche. Ils sprintent ensuite jusqu'à la ligne de droite et la touchent avec la main droite. Répétez l'exercice de cinq à dix fois.

**Exercices de tir :****Touche le cône**

Placez un cône entre deux joueurs se faisant face, de façon à ce qu'il se trouve à environ 20-25 m de chaque joueur. Les joueurs tirent l'un après l'autre en direction du cône et tentent de le toucher avec la balle. Si l'un d'eux ne touche pas, l'autre doit essayer d'attraper la balle et essaie à son tour. Effectuez l'exercice par séances de 1 minute pour voir qui réussit le plus souvent à toucher le cône durant ce laps de temps.

**Tirs rapides**

Faites plusieurs équipes de trois, constituées d'un attaquant, d'un défenseur et d'un gardien de but. Placez deux cônes faisant office de but et positionnez le gardien et le défenseur devant. L'attaquant tente de les dépasser pour marquer des buts. Si le gardien de but attrape la balle, il la fait rouler vers l'attaquant et le jeu reprend à zéro. Échangez régulièrement les rôles dans le groupe.

**Passe et tir**

À l'aide des cônes, délimitez une zone de 30 x 30 m<sup>2</sup> ainsi que deux buts se faisant face. Deux équipes équilibrées essaient de se faire quatre passes avant de tirer un but. Si elles perdent la balle avant, le compte reprend à zéro.

**Cône et tir**

Deux équipes de joueurs dribblent avec la balle en slalom à travers deux rangées de 30 m, constituées de cônes placés à 3-5 m les uns des autres. Une fois arrivés au bout, ils doivent tirer vers le but qui aura été placé là. Démarrez lentement et tentez de battre votre adversaire en tirant le but en premier.

**Tirer sur les cônes**

Lors de cet exercice, les joueurs tirent sur cinq cônes placés sur une ligne de but (en guise de cage). Il n'y a aucun gardien de but. Le but est de tirer sur chacun des cinq cônes.

**Consignes de sécurité**

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veuillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- N'ouvrez jamais l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit.
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à une chaleur extrême. Évitez de l'exposer de façon prolongée à l'humidité.
- Évitez de plonger le produit dans l'eau. Ne le plongez dans aucun autre liquide.
- Ce produit n'est pas un jouet, ne laissez pas les enfants l'utiliser sans surveillance.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !