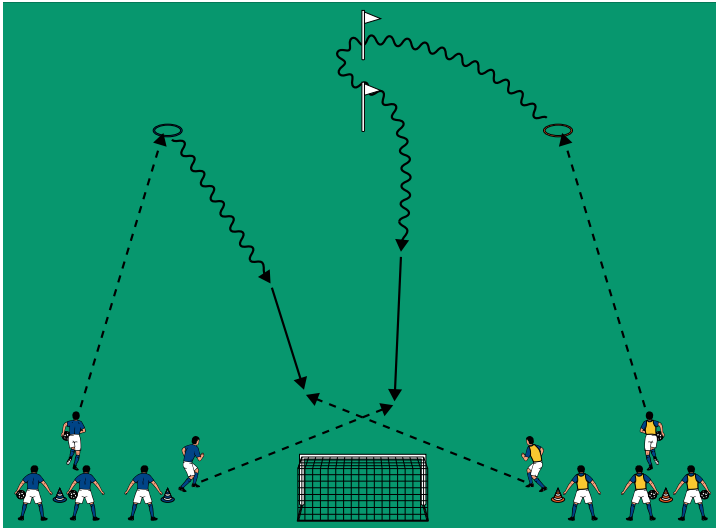


THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

SPRINT-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Ein Tor aufstellen
- ▶ Auf den Seiten des Tores je 2 Starthütchen markieren
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen 1 Reifen auslegen
- ▶ Zwischen den Reifen ein 2 Meter großes Stangen- oder Gittertor errichten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils den Starthütchen einer Seite zuordnen
- ▶ Die Spieler an den torfernen Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten Spieler mit Bällen in den Händen zum Reifen vor sich.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst in den Reifen legt, dribbelt zum Tor und schießt ab.
- ▶ Dabei hütet der erste Spieler des anderen Teams das Tor.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der andere Spieler im Slalom durch das Stangen- oder Gittertor und schießt auf das Tor ab, das mittlerweile der erste Spieler des anderen Teams hütet.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Seitwärts zum Reifen laufen.
- ▶ Zum Reifen dribbeln und im Reifen stoppen.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball genau in den Reifen legen bzw. im Reifen stoppen.
- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen, der zuerst schießen darf.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.