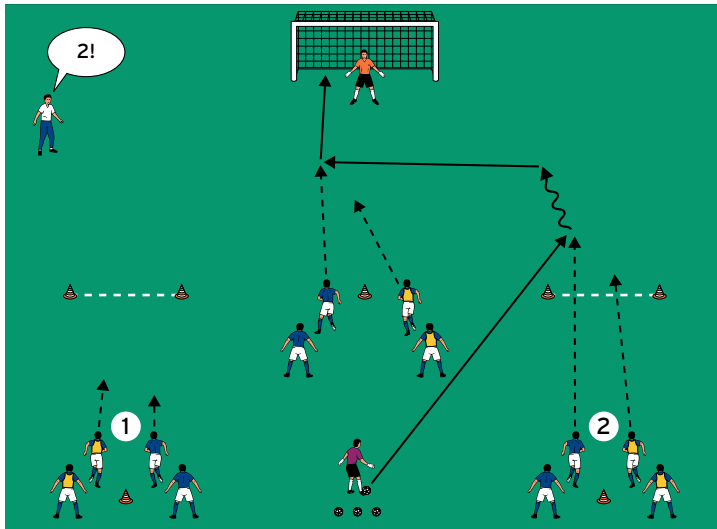


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



HAUPTTEIL 2:

KOMPLEXE SPRINT-DUELLE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die beiden Seiten durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der Anspieler passt zur aufgerufenen Seite.
- ▶ Die Spieler starten Richtung Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, passt anschließend sofort vor das Tor.
- ▶ Sein Mitspieler versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Danach starten die Spieler auf der jeweils anderen Seite ins Sprintduell usw.

VARIATIONEN

- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über eine der Hütchenlinien.
- ▶ Treffer per Direktschuss beim Großtor zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Sprintaktion am Flügel wird mit einem 1 gegen 1 vor dem Tor kombiniert.
- ▶ Die Spieler vor dem Tor nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.
- ▶ Auf ausreichend Pausen zwischen den Aktionen achten.