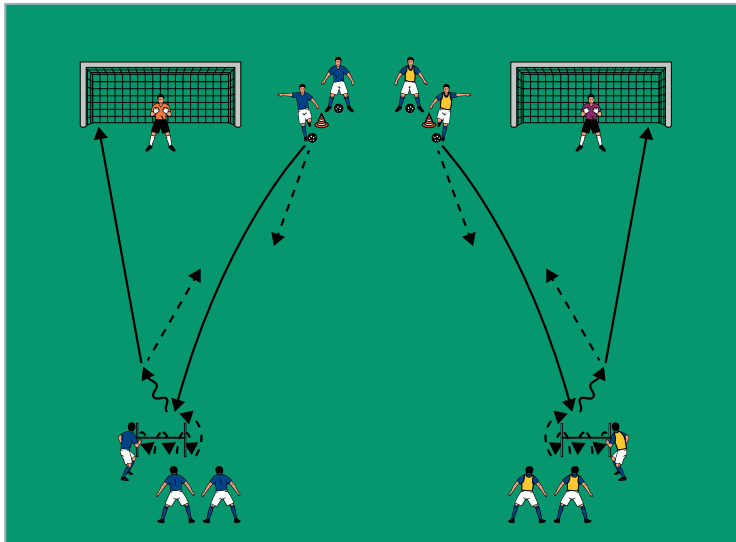


HAUPTTEIL 1: Sprung-Auftakt I

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- 2 Tore nebeneinander aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Vor jedem Tor mit Stangen 1 kleine Hürde errichten
- Neben den Toren je 1 Starthütchen markieren
- 2 Teams bilden und den Toren zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler bei den Hürden springen einbeinig vor-zurück-vor über die Hürde.
- Anschließend erhalten sie je 1 Flugball vom jeweils ersten Spieler bei den Starthütchen.
- Sie kontrollieren die Zuspiele und schießen auf die Tore mit Torhütern ab.
- Im Anschluss an die Aktion tauschen die Spieler jeweils die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Die Startspieler legen per Flachpass zum Torabschluss auf.
- Die Höhe der Hürden variieren.
- Die Sprungaufgaben variieren (z. B. beidbeinig über die Hürden springen, seitlich/frontal usw.).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler die Sprünge jeweils sehr konzentriert ausführen.
- Darüber hinaus sollten beide Teams die erzielten Treffer zählen.
- Nach jedem Durchgang das Sprungbein wechseln.