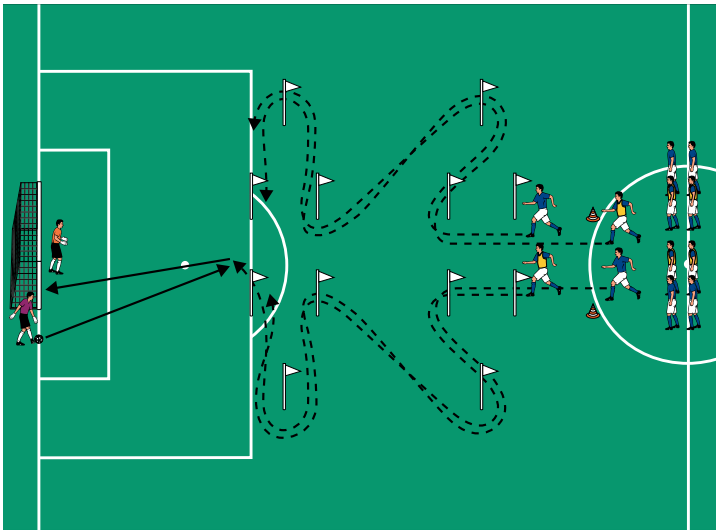


THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



HAUPTTEIL 1:

SPRINT-VERFOLGUNGSJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ Der zweite Torhüter postiert sich mit Bällen neben dem Tor
- ▶ 3 Meter hinter den ersten Stangen der Parcours je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler paarweise an den ersten Stangen und an den Starthütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler im Slalom um die Stangen.
- ▶ Die jeweiligen Verfolger setzen sie dabei unter Druck und versuchen, die Läufer der jeweils anderen Mannschaft abzuschlagen.
- ▶ Gelingt dies, so scheiden die jeweiligen Spieler aus.
- ▶ Der Spieler, der den Slalomparcours zuerst absolviert, ohne abgeschlagen zu werden, erhält ein Zuspiel vom Anspieler neben dem Tor, das er auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler jeweils die Positionen und Aufgaben.
- ▶ 3 vollständige Durchgänge durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Den Laufweg im Stangenparcours variieren.
- ▶ Die Sieger im Laufduell sollen im Anschluss den Torhüter im Alleingang ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Laufabstand im Parcours je nach Leistungsstärke der Spieler variieren.
- ▶ Möglichst gleichstarke Paare bilden.
- ▶ Gegebenenfalls Zusatzaufgaben für gefangene Spieler stellen (z. B. 10 Liegestütze usw.).
- ▶ Bei einem Training auf Rasen nach jedem Durchgang die Stangen leicht umstecken, um den Platz nicht zu sehr zu beanspruchen.