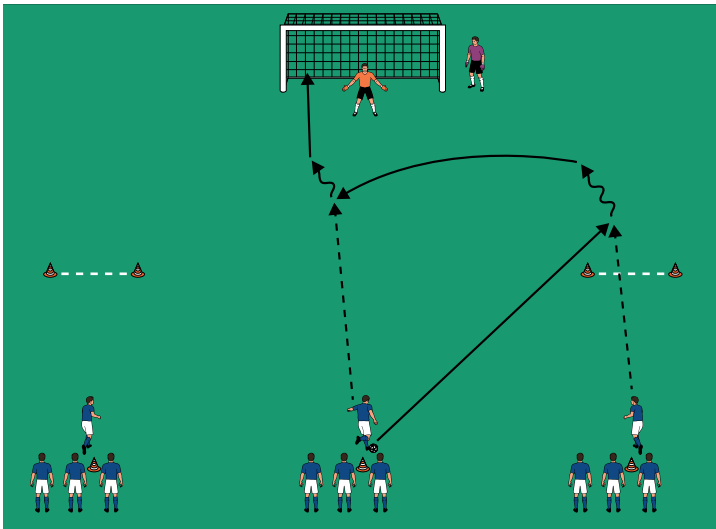


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



HAUPTTEIL 1:

FLÜGEL-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ Positionshütchen für Mittel- und Außenstürmer aufstellen und 2 Hütchenlinien markieren.

ABLAUF

- ▶ Der Mittelstürmer passt diagonal auf den Flügel, wo der Außenstürmer in die Tiefe sprintet und den Ball hinter der Hütchenlinie mitnimmt.
- ▶ Nach einem kurzen Dribbling erfolgt die Hereingabe vor das Tor zurück zum Mittelstürmer.
- ▶ Dieser schließt spätestens mit dem zweiten Kontakt ab.
- ▶ Anschließend tauschen beide Spieler die Position und gehen außerhalb des Feldes zur Ausgangsposition zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss soll direkt erfolgen.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt vor die Hütchenlinie.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Übungsaufbau ist bewusst sehr einfach gehalten.
- ▶ Die Sprints sollten länger als 15 Meter sein.