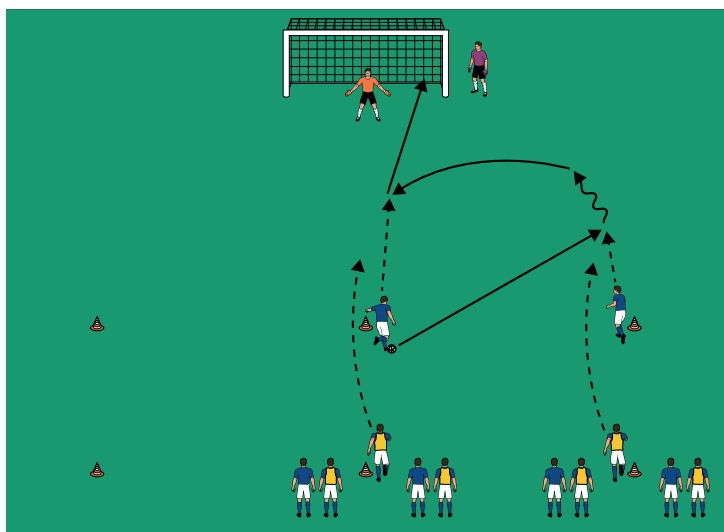


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



HAUPTTEIL 2:

FLÜGEL-SPRINT II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Lediglich die Hütchenlinien entfernen und stattdessen Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ Der Mittelstürmer passt erneut in den Lauf des Außenstürmers, der gefolgt vom Verteidiger Richtung Grundlinie dribbelt und vor das Tor passt.
- ▶ Der zentrale Angreifer startet, ebenfalls von einem Verteidiger gefolgt, Richtung Tor und kommt möglichst direkt zum Torabschluss.
- ▶ Nach dem ersten Angriff tauschen zunächst die Angreifer die Position.
- ▶ Nach dem zweiten Durchgang tauschen Angreifer und Verteidiger die Rollen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände zwischen den Spielern variieren.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt als Flugball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Verteidiger wird der Gegnerdruck erhöht.
- ▶ Hierdurch wird das Aktionstempo automatisch höher.
- ▶ Die Spieler sollen nach der Aktion zur Ausgangsposition gehen, um möglichst vollständig erholt die nächste Aktion starten zu können.