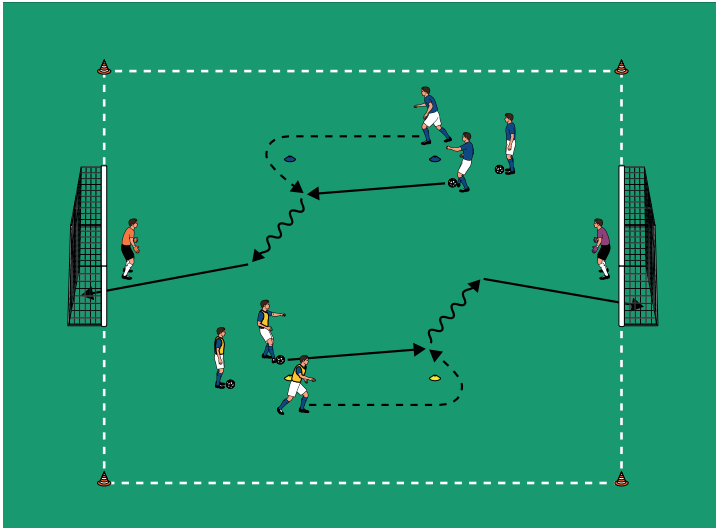


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

SPRINT-MITNAHME

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ In der Mitte 4 Hütchen im Abstand von etwa 7 Metern aufstellen.
- ▶ Mit Bällen Reihen an 2 diagonal gegenüber liegenden Hütchen bilden.
- ▶ 2 Torhüter bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Auf Trainerkommando laufen die ersten Kinder um das gegenüber liegende Hütchen.
- ▶ Sie erhalten einen Pass vom nächsten Kind in der Reihe, nehmen in Richtung Tor mit und schließen ab.
- ▶ Anschließend am anderen Starthütchen einreihen.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: 1 Punkt für das Kind, das zuerst trifft.
- ▶ Diagonal laufen.
- ▶ Rückwärts laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelligkeitstraining mit Torschüssen kombinieren.
- ▶ Auf kurze Laufwege achten.
- ▶ Bei vielen Kindern zusätzliche Tore aufbauen.