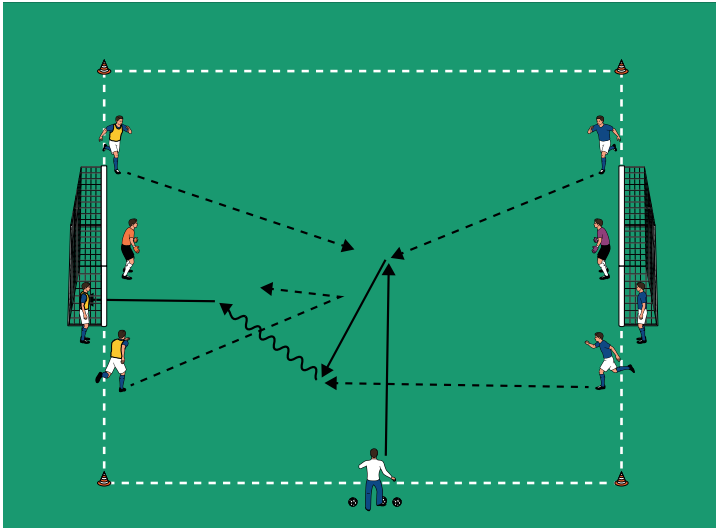


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

SPRINT-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Hütchen entfernen.
- ▶ 2 Teams einteilen und Reihen neben den Toren bilden.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seite.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt ins Feld.
- ▶ Spiel im 2 gegen 2 nach Sprint zum Ball.
- ▶ Gespielt wird bis zum ersten Treffer oder Seitenaus.

VARIATIONEN

- ▶ 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Den Ball ins Feld legen.
- ▶ Verschiedene Bälle nutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelligkeit in Spielformen trainieren.
- ▶ Ein 2 gegen 2 sorgt für viele Treffer.
- ▶ Das 2 gegen 2 ist ein hochintensives Spiel mit vielen Sprints.