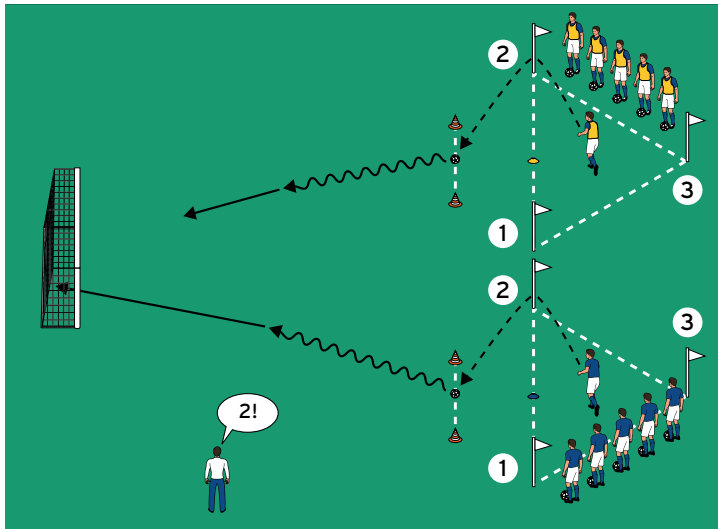


THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor 2 Stangen-Dreiecke mit zentralen Hütchen und Hütchentoren aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen außerhalb der Stangen-Dreiecke postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler legen den Ball ins Hütchentor und stehen am zentralen Hütchen.
- ▶ Die Stangen nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Zahl einer Stange auf.
- ▶ Die ersten Spieler sprinten um die genannte Stange, nehmen den Ball aus dem Hütchentor ins Dribbling mit und schießen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen variieren (z. B. Sitz, Liegestütz oder Bauch-/Rückenlage).
- ▶ Die Blickrichtung zum Tor beibehalten (Vorwärts-/Seitwärts-/Rückwärtslauf).
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen mit Farben, Zahlen oder Buchstaben bezeichnen.
- ▶ Zur Erschwerung/Erleichterung die Stangen-Dreiecke und die Distanz zum Tor vergrößern/-verkleinern.
- ▶ Gegebenenfalls mit Hütchen Treffflächen im Tor markieren.