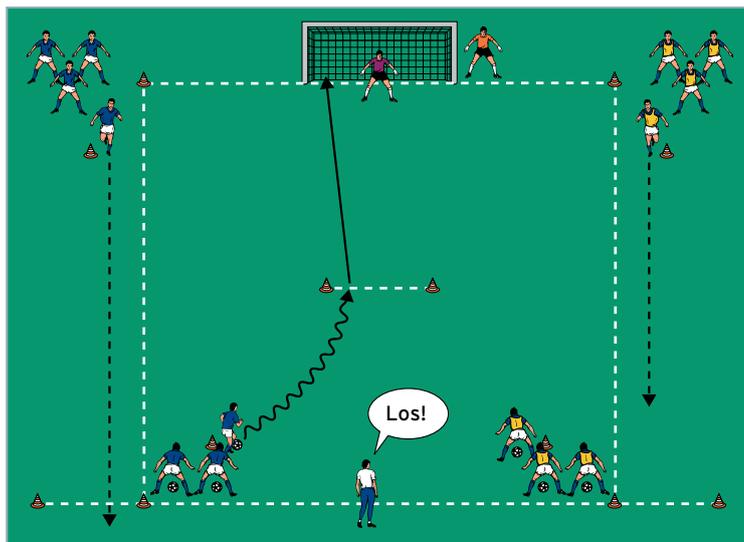


HAUPTTEIL 1: Sprint-Auftakt I

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- In der Mitte des Feldes 1 Torschusslinie sowie an den Seiten 2 Sprintlinien markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten beiden Läufer über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält für seine Mannschaft das Schussrecht: Der erste Spieler dieser Mannschaft dribbelt bis zur Schusslinie und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Gelingt ihm ein Treffer, so erhält er 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Läufer usw.

Variationen

- Beide Teams dürfen auf das Tor mit Torhüter abschließen. Der Sieger im Laufduell gewinnt lediglich einen Zusatzpunkt für sein Team.
- Der Verlierer im Laufduell läuft sofort als Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld und versucht, den gegnerischen Schützen am Torabschluss zu hindern.
- Der Angreifer darf entweder von hinter der Schusslinie auf das Tor abschließen oder die Linie überdribbeln und versuchen, im Alleingang gegen den Torhüter einen Treffer zu erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Laufduell wechseln die Läufer mit den Schützen die Positionen und Aufgaben.
- Jeder Spieler sollte im Verlauf der Übung etwa 5 Antritte absolvieren.