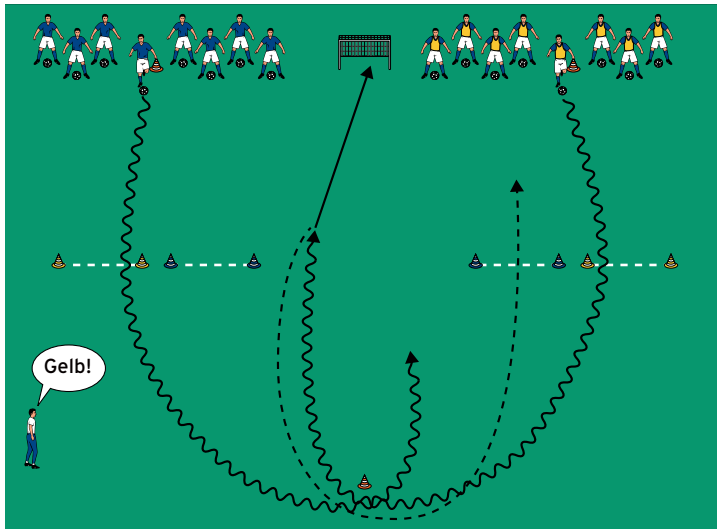


THEMA: SCHNELL REAGIEREN



HAUPTTEIL 2:

FARBIGE HÜTCHENTORE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch das aufgerufene Hütchentor, um das Wendehütchen und schließen auf das Minitor ab.
- ▶ Anschließend umlaufen sie das Wendehütchen nochmals und sprinten durch das nicht aufgerufene Hütchentor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Zusätzlich erhält der Spieler 1 Punkt, der auf dem Rückweg zuerst durch das Hütchentor läuft.

VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der sowohl den Torschuss als auch den Sprint gewinnt, erhält 1 Zusatzpunkt (= insgesamt 3 Punkte).
- ▶ Nach dem Torschuss nur bis zum Wendehütchen sprinten.
- ▶ Das Hütchentor vollständig umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übung wird eine Ballaktion mit einem möglichst maximalen Sprint verbunden.
- ▶ Da die Intensität sehr hoch ist, sollte der Trainer auf eine entsprechende Pauseneinhaltung achten.
- ▶ Die Distanzen gegebenenfalls verkleinern.