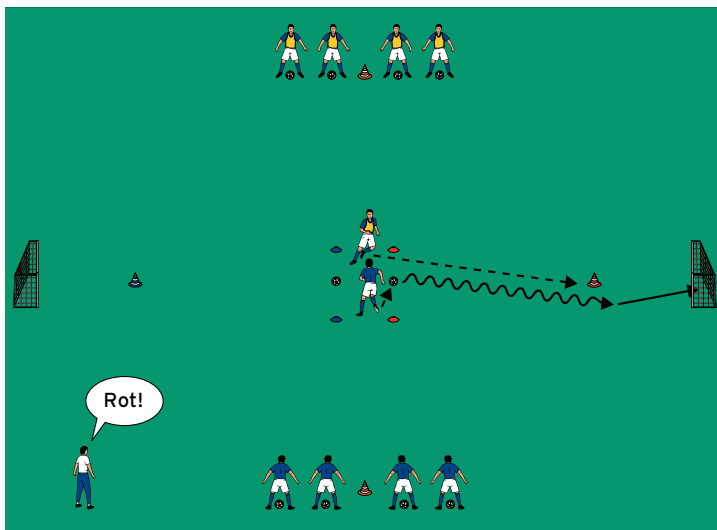


THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 40 Metern 2 Minitore aufstellen.
- ▶ 5 Meter vor jedem Minitor ein Hütchen markieren.
- ▶ Mittig 2 Starthütchen und 2 verschiedenfarbige Hütchentore errichten.
- ▶ In den Hütchentoren je 1 Ball platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je 1 Starthütchen zuteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler beider Teams stellen sich ohne Ball zwischen den Hütchentoren auf.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Spieler sprinten zum Ball im aufgerufenen Hütchentor und spielen im 1 gegen 1 auf das vor ihnen liegende Minitor.
- ▶ Treffer dürfen erst nach Überdribbeln des Hütchens vor dem Minitor erzielt werden.
- ▶ Einen Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Zum nicht aufgerufenen Hütchentor sprinten.
- ▶ Den Hütchentoren andere Farben zuweisen.
- ▶ Zusatzübungen (z. B. Drehungen, Sprünge oder Positionswechsel) vor dem Start durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Duell die Hütchentore mit den Bällen der nächsten beiden Spieler bestücken.
- ▶ Als Angreifer den Ball aus dem Hütchentor mit einem Kontakt weit vorspielen, nachstarten und dann abschließen.