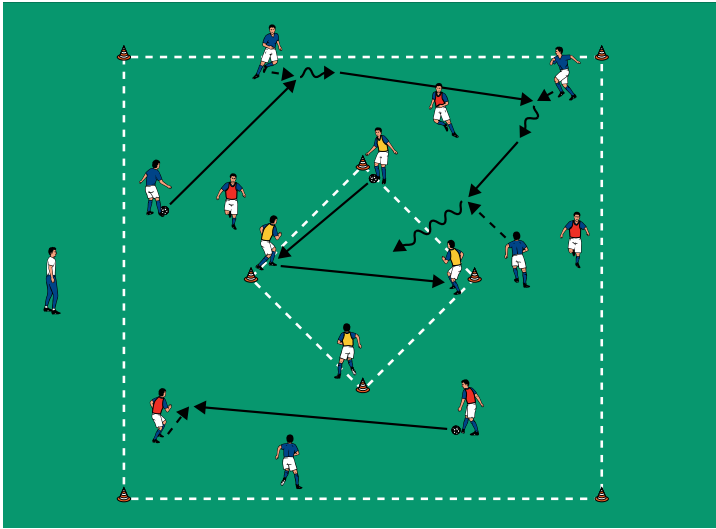


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 1:

HEISSE RAUTE

ORGANISATION

- ▶ 1 äußeres Feld und darin 1 Raute markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und im äußeren Feld aufstellen.
- ▶ 4 Pass-Spieler bestimmen und in der Raute aufstellen.
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Pass-Spieler passen sich in der Raute zu.
- ▶ Die anderen Spieler laufen frei durch das Feld und passen sich ebenfalls untereinander zu.
- ▶ Der Empfänger des jeweils dritten Passes muss anschließend durch die Hütchenraute dribbeln.
- ▶ Dabei muss er dem Ball der jeweils anderen Gruppe ausweichen.
- ▶ Jedes erfolgreiche Dribbling durch die Raute ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.

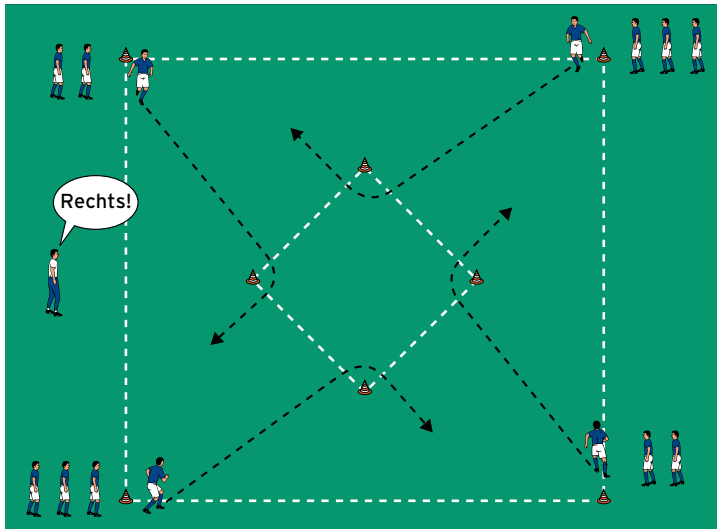
VARIATIONEN

- ▶ Die Pass-Spieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe vor dem Dribbling durch die Raute verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Pass-Spieler sollen nicht absichtlich versuchen, die Ballbesitzer der anderen Gruppe zu treffen.
- ▶ Die Pass-Spieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.
- ▶ Auf stramme Zuspiele achten.

THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Spieler auf die Ecken des Feldes verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler gleichzeitig in die Hütchenraute.
- ▶ Anschließend gibt der Trainer ein Eckhütchen vor, zu dem die Spieler mit höchstmöglichem Tempo laufen müssen.

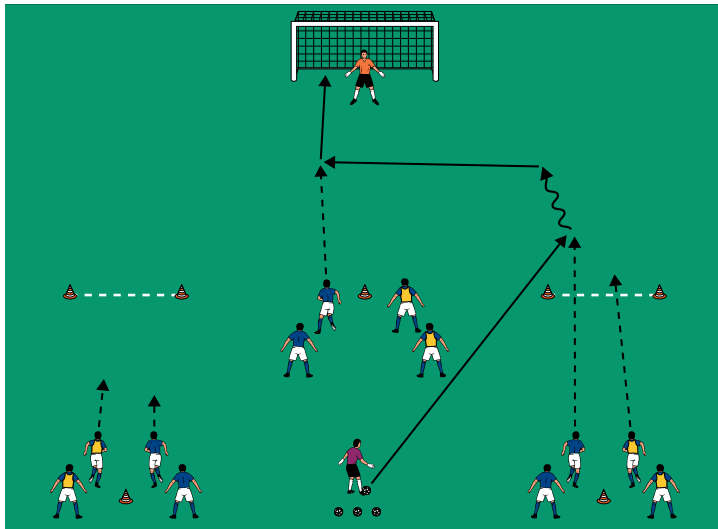
VARIATIONEN

- ▶ Beim Lauf in die Raute verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Sidesteps, Hopserlauf usw.).
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball. Im Dribbling zu den Eckhütchen starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Richtungskommando des Trainers kann "rechts", "links" oder "geradeaus" lauten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo sprinten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler bis zum Eckhütchen "durchziehen" und erst dann locker austraben.

THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



HAUPTTEIL 1:

KOMPLEXE SPRINT-DUELLE I

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ Links und rechts vor dem Tor je 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ Zentral vor dem Tor 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Spielerpaare bilden und gleichmäßig auf die 3 Stationen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der zweite Torhüter übernimmt die Anspieleraufgabe und startet die Aktion mit einem Zuspiel auf einen Flügel.
- ▶ Die Spieler auf der entsprechenden Seite sprinten zum Ball.
- ▶ Der Spieler, der zuerst am Ball ist, passt anschließend zu seinem Mitspieler vor dem Tor, der die Hereingabe mit einem Torabschluss verwertet.
- ▶ Jeder Treffer und jedes gewonnene Sprintduell über die Linie ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

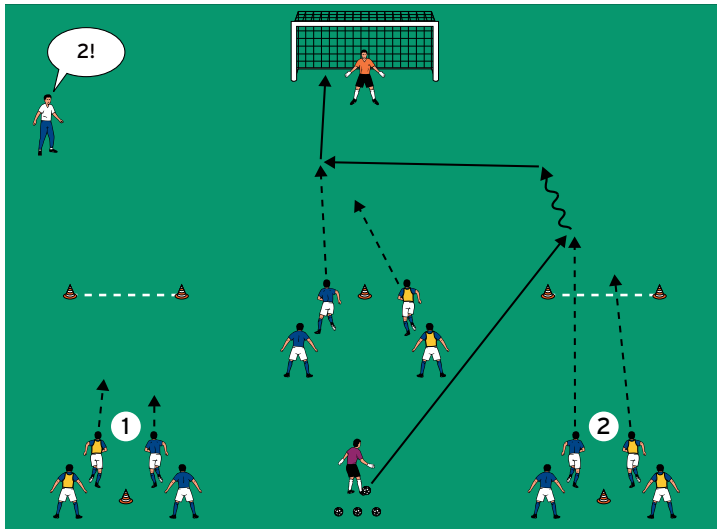
VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel des Torhüters erfolgt per Abwurf.
- ▶ Die Sprintdistanz verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Pass ins Zentrum gilt ebenfalls als "Startschuss" für die Spieler auf der anderen Seite.
- ▶ Nach den Aktionen sollen die Spieler zur Startposition zurück gehen, um vollständig erholt die nächsten Aktionen starten zu können.
- ▶ Die Spieler vor dem Tor nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



HAUPTTEIL 2:

KOMPLEXE SPRINT-DUELLE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die beiden Seiten durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der Anspieler passt zur aufgerufenen Seite.
- ▶ Die Spieler starten Richtung Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, passt anschließend sofort vor das Tor.
- ▶ Sein Mitspieler versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Danach starten die Spieler auf der jeweils anderen Seite ins Sprintduell usw.

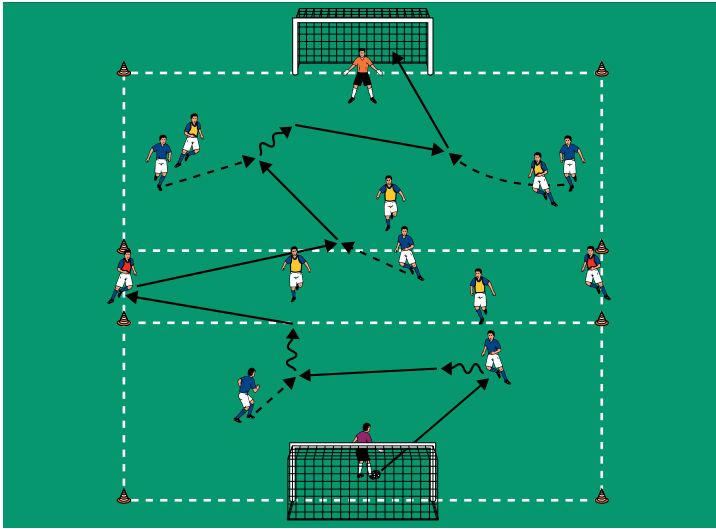
VARIATIONEN

- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über eine der Hütchenlinien.
- ▶ Treffer per Direktschuss beim Großtor zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Sprintaktion am Flügel wird mit einem 1 gegen 1 vor dem Tor kombiniert.
- ▶ Die Spieler vor dem Tor nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.
- ▶ Auf ausreichend Pausen zwischen den Aktionen achten.

THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 2 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Eine Mittelzone markieren.
- ▶ 2 Anspieler bestimmen und in der Mittelzone postieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können die beiden Anspieler in der Mittelzone in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Treffer, die direkt nach einem Anspielerezuspiel erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die beiden Hauptteile sehr belastungsintensiv sind, sollte das Abschlusspiel recht frei ablaufen.
- ▶ Durch die beiden Anspieler können die Ballbesitzer jeweils in Überzahl agieren.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.