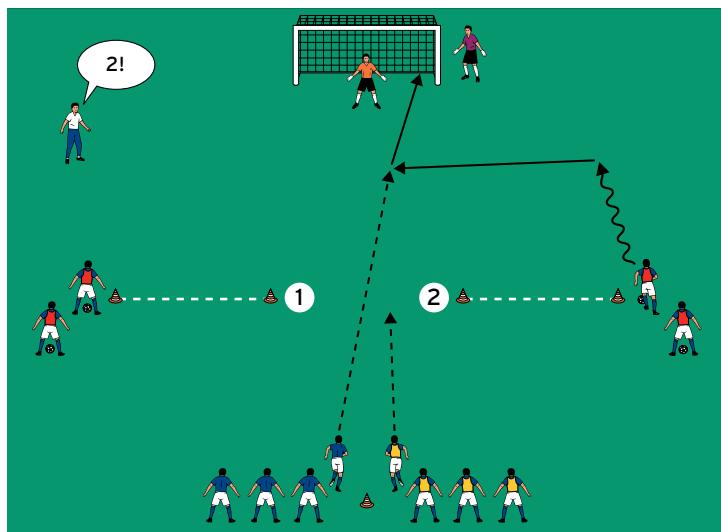


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1: LINIEN-SPRINT I

ORGANISATION

- ▶ Vor einem großen Tor 2 Hütchenlinien und 1 Starthütchen errichten.
- ▶ Außenspieler bestimmen und jeweils Spielerpaare bilden.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer legt die Startseite fest und startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die beiden Läufer sprinten über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, wird Angreifer.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der Außenspieler in Richtung Grundlinie und passt zum Angreifer, der mit einem Torschuss abschließt.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler flankt hoch vor das Tor.
- ▶ Für den Sieg im Sprintduell erhält der jeweilige Spieler 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Treffer per Kopf zählen zudem doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler dribbeln abwechselnd in Richtung Grundlinie.
- ▶ Die Sprintdistanz beträgt etwa 10 Meter. Der Trainer kann sie jedoch je nach Leistungsstärke seiner Spieler leicht variieren.
- ▶ Nach jeder Sprintaktion gehen die Spieler zurück zur Startposition.
- ▶ Die Außenspieler nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.