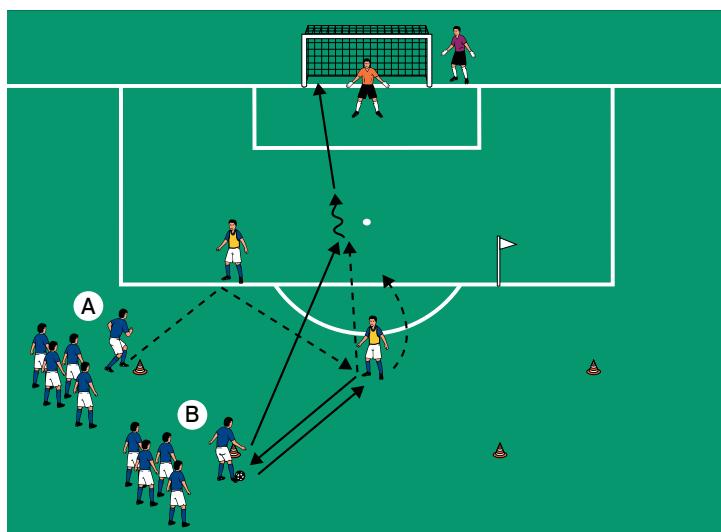


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 NACH SPRINT
IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Anstelle der Stangen 2 Verteidiger aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei B haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Mit dem finalen Zuspiel auf A startet der Verteidiger im Rücken nach und versucht, den Torabschluss von A zu verhindern.
- ▶ Anschließend tauschen sowohl die beiden Angreifer als auch die beiden Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Mit dem finalen Zuspiel auf A rücken auch B und beide Verteidiger zum 2 gegen 2 bis zum Torabschluss nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf mit maximalem Tempo durchführen.
- ▶ A soll mit dem Prallenlassen sofort in Richtung Tor aufdrehen.
- ▶ Das finale Zuspiel einmal kurz an- und mitnehmen und anschließend sofort zielstrebig abschließen!