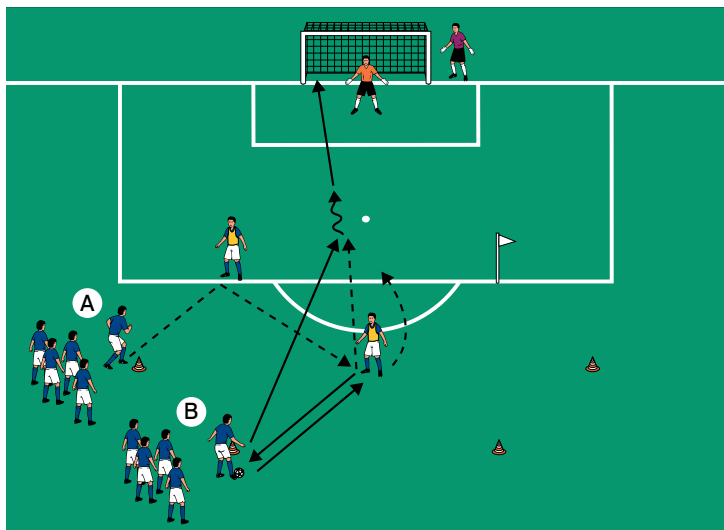


## THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



### 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!