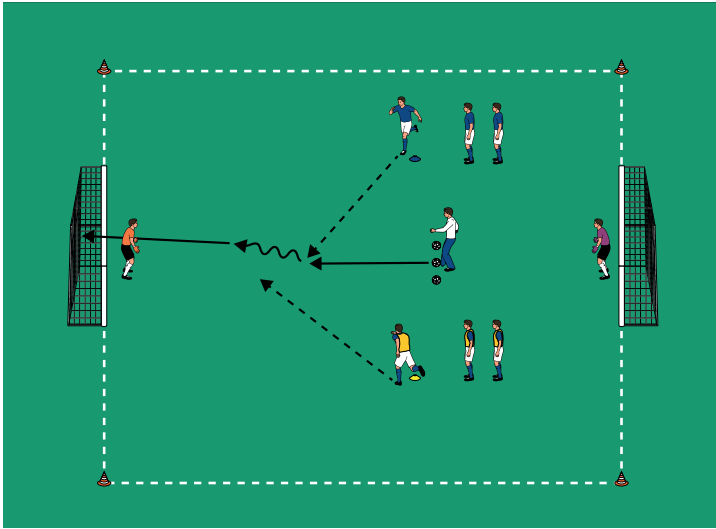


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

SPRINT-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Starthütchen 15 Meter vor einem Tor aufstellen und dort Reihen bilden.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Hütchen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt in Richtung Tor.
- ▶ Mit dem Pass starten die ersten beiden Kinder ins 1 gegen 1.
- ▶ Auf dem Rückweg rückwärts laufen.

VARIATIONEN

- ▶ 2 gegen 2 spielen.
- ▶ Für den Rückweg andere Lauftasken stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kinder lieben Wettläufe.
- ▶ Die Schnelligkeit spielnah trainieren.
- ▶ Aufgaben für Rückwege stellen.