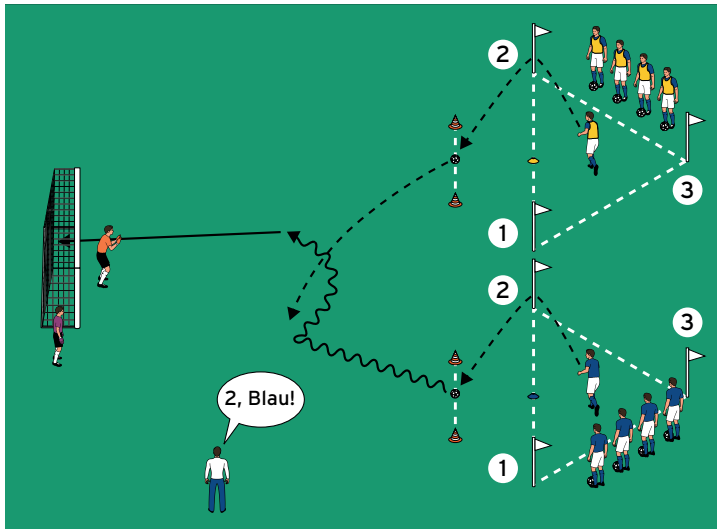


THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!



HAUPTTEIL 2:

ZWEIKAMPF-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.
- ▶ Ein Spieler jedes Teams ist Torhüter.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Stange auf.
- ▶ Sobald die jeweils ersten Spieler um die Stange sprinten, ruft der Trainer ein Team auf.
- ▶ Der Spieler des aufgerufenen Teams greift mit seinem Ball auf das Tor an.
- ▶ Der Spieler des anderen Teams wird Verteidiger und kontert nach einem Ballgewinn auf die Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen variieren (Sitz, Liegestütz, Bauch-/Rückenlage).
- ▶ Die Blickrichtung zum Tor beibehalten (Vorwärts-/Seitwärts-/Rückwärtslauf).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter des verteidigenden Teams übernimmt jeweils die Torwartposition.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.