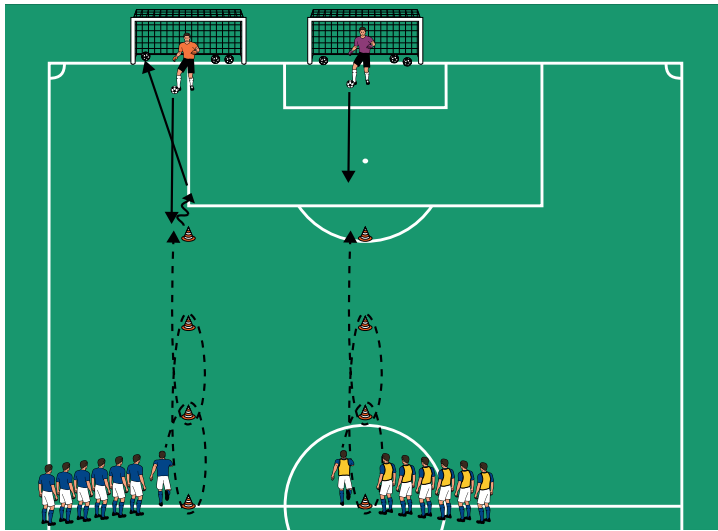


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern und Bällen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 2 Torschuss-Stationen vor den Toren errichten.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Stationen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Hütchen des Parcours gemäß Abbildung.
- ▶ Anschließend erhalten sie ein Zuspiel vom Torhüter.
- ▶ Dieses nehmen sie in die Bewegung an und mit und schließend auf das Tor ab.
- ▶ Welcher Spieler trifft zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- ▶ Die Laufwege um die Hütchen variieren.
- ▶ Die Zuspiele der Torhüter variieren (flach/hoch).
- ▶ Das Schussbein (rechts/links) bzw. die Schusstechnik (Voll-, Innenspann usw.) vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion locker zum Starthütchen zurücktraben.
- ▶ Schnelle Richtungswechsel stellen die Anforderungen im Spiel dar.
- ▶ Die Torabschlüsse zum Ende jeder Aktion schulen die Konzentrationsfähigkeit nach Belastung.