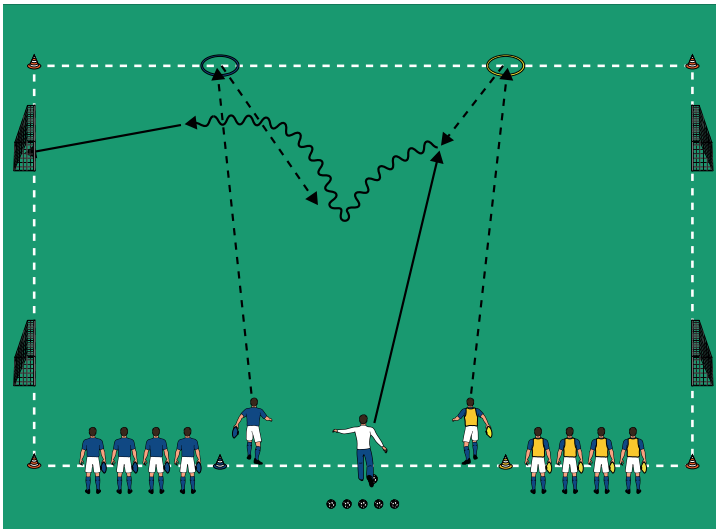


THEMA: SCHNELLIGKEIT GEWINNT!



HAUPTTEIL 1:

**SPIEL-SPRINT 1**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 15 x 30 Meter großes Spielfeld mit 4 Miniatoren markieren.
- ▶ Auf einer Seitenlinie 2 Starthütchen und gegenüber 2 Reifen errichten.
- ▶ 2 Teams bilden und an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat ein kleines Hütchen.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Starthütchen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten Spieler zum Reifen und legen das Hütchen in den Reifen.
- ▶ Dem Spieler, der das Hütchen zuerst im Reifen ablegt, spielt der Trainer zum 1 gegen 1 zu.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde.

**VARIATIONEN**

- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Aus verschiedenen Positionen (Sitz, Bauch-/Rückenlage, Liegestütz) starten.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Wird der Ball im 1 gegen 1 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Hütchen aus den Reifen zurückbringen.