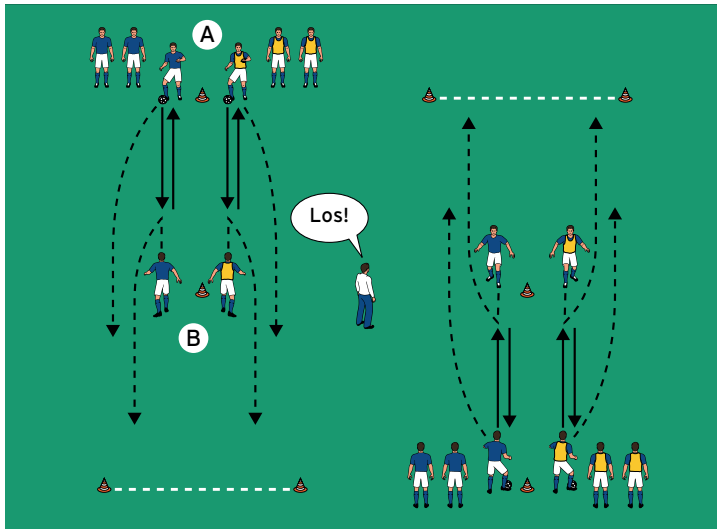


THEMA: GEZIELT ZUM TORABSCHLUSS KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

SPRINT-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Je 1 Ziellinie markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Spieler bei A zu B, die das Zuspiel sofort prallen lassen und über die Ziellinie sprinten.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Die Passgeber lassen die Bälle für die jeweils nächsten Anspieler liegen und wechseln mit den Läufern die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, zurückpassen).
- ▶ Den Ball 2-mal zwischen A und B hin- und herpendeln lassen, ehe die Spieler bei B über die Ziellinie sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die kurzen Antritte über die Ziellinie sollen mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang die Reihenfolge der Spieler wechseln, damit nicht immer die gleichen Paare gegeneinander antreten.