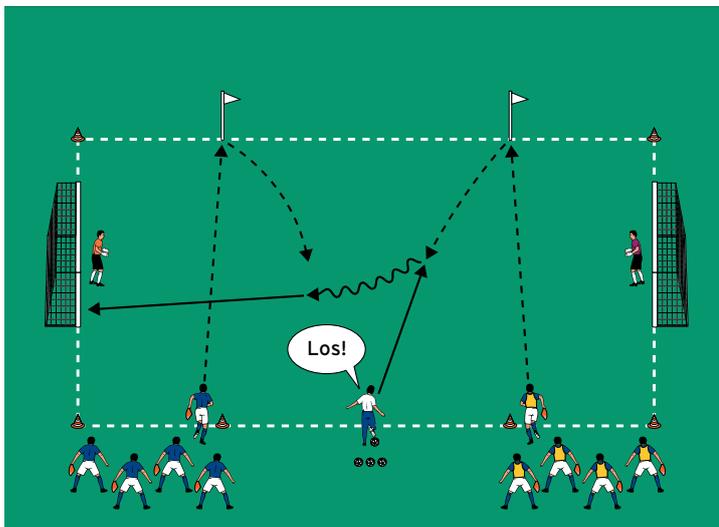


E-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Auf einer Seitenlinie 2 Starthütchen nebeneinander errichten
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Seitenlinie 2 Slalomstangen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Hütchen in der Hand
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler zur gegenüberliegenden Stange und legen ihr Hütchen darauf ab.
- ▶ Der Spieler, der sein Hütchen zuerst auf die Stange gesteckt hat, erhält ein Trainer-Zuspiel zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Aus dem Lang-/Schneidersitz starten.
- ▶ Aus der Bauch-/Rückenlage starten.
- ▶ Die Spieler dürfen die Hände zum Aufstehen nicht benutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer stets mit Risiko offen und vorwärts zum gegnerischen Tor agieren.
- ▶ Legen beide Spieler ihre Hütchen gleichzeitig auf der Slalomstange ab, den Ball neutral einspielen.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, gegebenenfalls erneut neutral einspielen.
- ▶ Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.