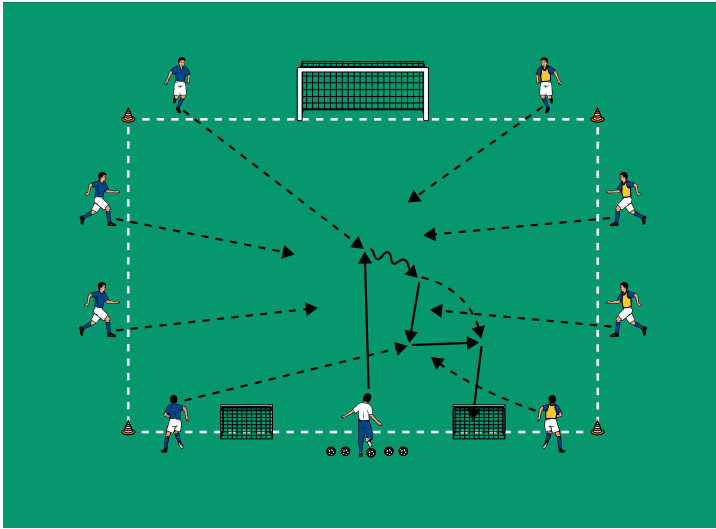


THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 4 MIT STARTSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Die kleinen Felder entfernen
- ▶ An einer Außenlinie zwei Minitore aufstellen
- ▶ Zwei Teams einteilen, die sich an den Außenlinien verteilen
- ▶ Alle Bälle liegen an der Seite beim Trainer

ABLAUF

- ▶ Spielt der Trainer einen Ball in das Feld, sprinten die Teams zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Bei jedem Torerfolg stellen sich die Spieler erneut an die Außenlinien. Der Trainer spielt einen neuen Ball ins Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Die Minitore zusammenschieben.
- ▶ 3 gegen 3 mit Torhütern.
- ▶ Mit zwei Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Schnelligkeit auch im Abschlussspiel schulen.
- ▶ Den Schwerpunkt der Trainingseinheit im Fußballspiel aufgreifen.
- ▶ Immer ausreichend Zeit für Fußballspiele einplanen.