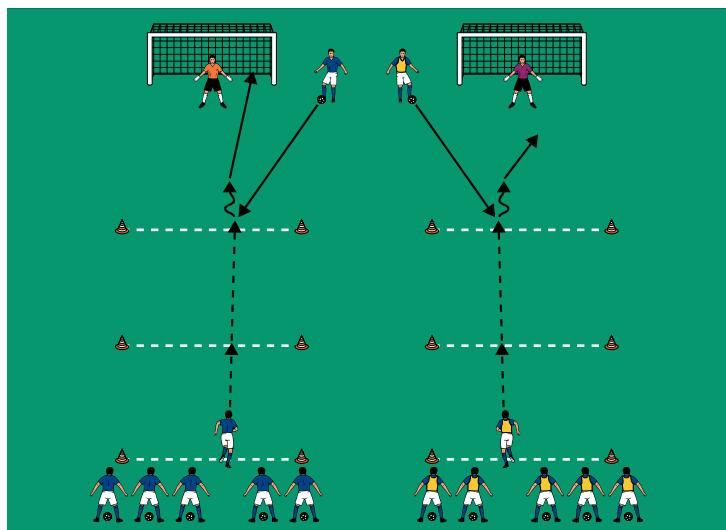


THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

TEMPO-WECHSEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- ▶ In jedem Feld 3 Hütchenlinien markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe je 1 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen mit lockerem Tempo zur nächsten Hütchenlinie.
- ▶ Von hier sprinten sie mit höchstmöglichem Tempo zur letzten Linie.
- ▶ Gleichzeitig legen die Anspieler ihren Mitspielern zum Torabschluss auf.
- ▶ Die Passemmpfänger sollen mit maximal 3 Kontakten abschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Per Direktschuss abschließen.
- ▶ Auf dem Weg von der ersten zur zweiten Hütchenlinie Übungen aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Side-Steps, Skippings, Anfersen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der maximale Antritt erfolgt aus der Bewegung.
- ▶ Auch im Spiel starten die Spieler in den meisten Fällen aus dem lockeren Lauf in den Sprint.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Jeder Spieler sollte 8 bis 10 Aktionen absolvieren.
- ▶ Die Spieler sollten jeweils zur Startposition zurück gehen, um sich vollständig erholen zu können.