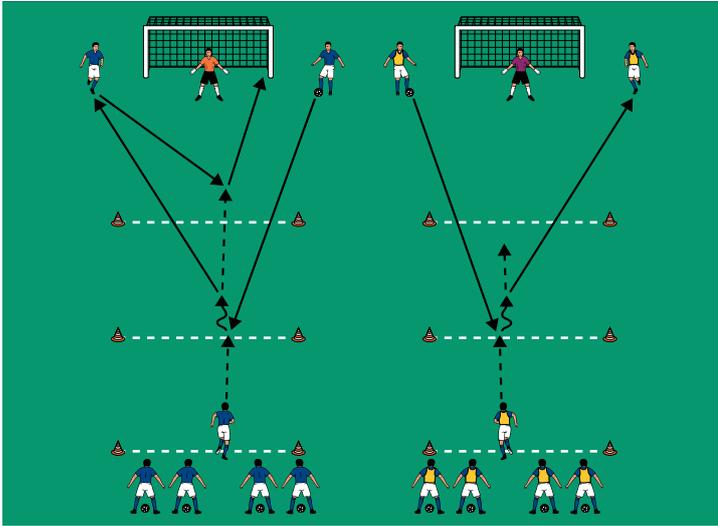


## THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



### HAUPTTEIL 2:

### TEMPO-WECHSEL II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jetzt stellen beide Gruppen jeweils 2 Anspieler

#### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sprinten mit maximalem Tempo zur ersten Hütchenlinie.
- ▶ Hier erhalten sie vom jeweils ersten Anspieler ein Anspiel.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und spielen einen Doppelpass mit den zweiten Anspielern.
- ▶ Anschließend schließen sie möglichst per Direktschuss auf die Tore mit Torhütern ab.

#### VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss soll mit genau 2 Kontakten erfolgen (annehmen, schießen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Zusatzpunkt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diesmal erfolgen die Antritte aus dem Stand.
- ▶ Die Spieler sollten vor den Antritten auf den Fußballen agieren, so dass sie sich gut nach vorne abdrücken können.
- ▶ Um den Ball verarbeiten zu können, müssen sie Tempo herausnehmen und den Laufrhythmus ändern.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.