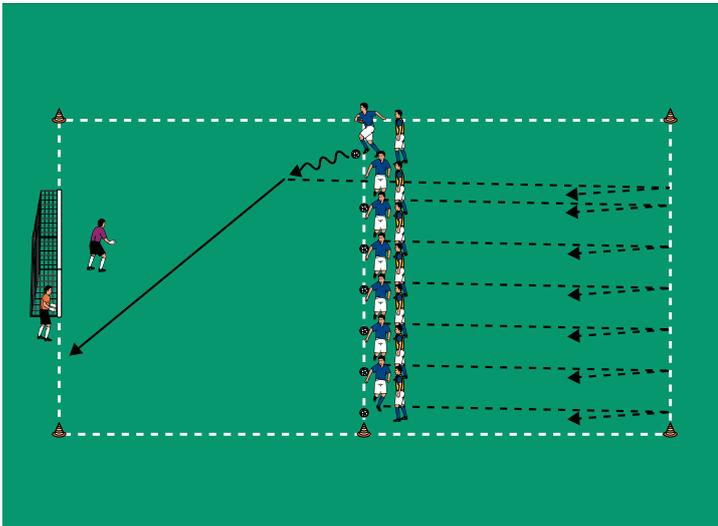


## THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



### SCHLUSSTEIL:

### STRAFLAUF-SCHIESSEN

#### ORGANISATION

- ▶ Die beiden Teams aus Hauptteil 2 beibehalten
- ▶ Alle Spieler etwa 25 Meter vor einem Tor postieren
- ▶ Jeder Spieler mit Ball
- ▶ Jedes Team stellt einen Torhüter

#### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von Team A schießt aus dem kurzen Andribbeln aus etwa 20 Metern auf das Tor.
- ▶ Gelingt ein Treffer, müssen alle Spieler von Team B in hohem Tempo bis kurz hinter die Mittellinie und zurück laufen.
- ▶ Verfehlt der Spieler von Team A das Tor, müssen alle Spieler von A laufen.
- ▶ Hält der Torhüter, ist Team B an der Reihe.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Zweiter Durchgang mit dem schwachen Fuß.
- ▶ Je nach Fitness-Stand die Laufstrecke anpassen.
- ▶ Auf ein plötzliches Trainerkommando müssen alle Spieler laufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verlierermannschaft sammelt die Materialien (Bälle, Hütchen usw.) ein.
- ▶ Jeden Treffer laut bejubeln (Motivation!).
- ▶ Zum Abschluss des Trainings wird noch einmal spielerisch ein konditioneller Schwerpunkt gesetzt.
- ▶ Nach dem letzten Schuss gemeinsam 3 große Runden auslaufen.