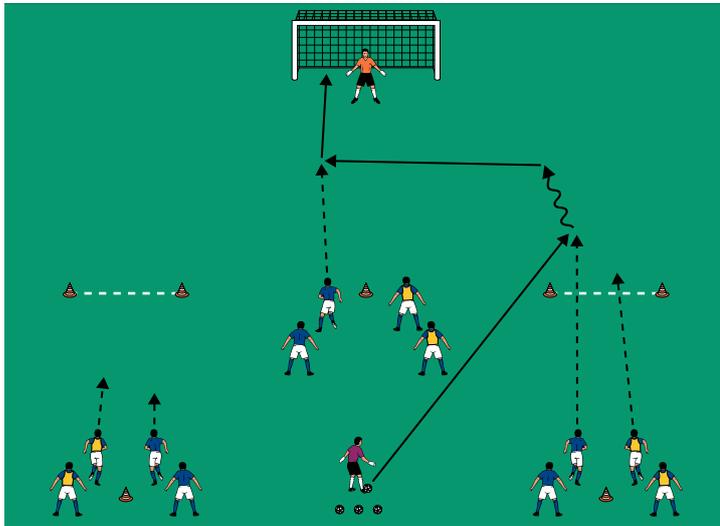


## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



### HAUPTTEIL 1:

## KOMPLEXE SPRINT-DUELLE I

### ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torwart besetzen.
- ▶ Links und rechts vor dem Tor je 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ Zentral vor dem Tor 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Spielerpaare bilden und gleichmäßig auf die 3 Stationen verteilen.

### ABLAUF

- ▶ Der zweite Torhüter übernimmt die Anspieleraufgabe und startet die Aktion mit einem Zuspiel auf einen Flügel.
- ▶ Die Spieler auf der entsprechenden Seite sprinten zum Ball.
- ▶ Der Spieler, der zuerst am Ball ist, passt anschließend zu seinem Mitspieler vor dem Tor, der die Hereingabe mit einem Torabschluss verwertet.
- ▶ Jeder Treffer und jedes gewonnene Sprintduell über die Linie ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

### VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel des Torhüters erfolgt per Abwurf.
- ▶ Die Sprintdistanz verändern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Pass ins Zentrum gilt ebenfalls als "Startschuss" für die Spieler auf der anderen Seite.
- ▶ Nach den Aktionen sollen die Spieler zur Startposition zurück gehen, um vollständig erholt die nächsten Aktionen starten zu können.
- ▶ Die Spieler vor dem Tor nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.