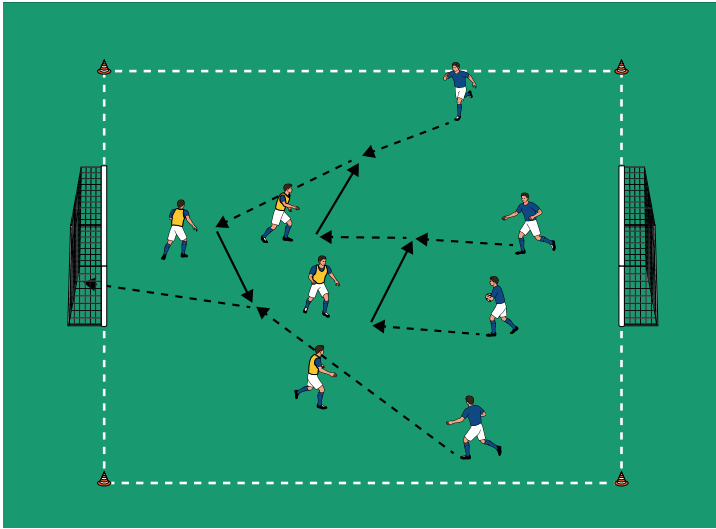


## THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### RUGBY-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren errichten.
- ▶ 2 Teams einteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Rugby-Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Es darf nur nach hinten gepasst werden.
- ▶ Wenn der Ball im Tor abgelegt wird, gibt es 1 Punkt.

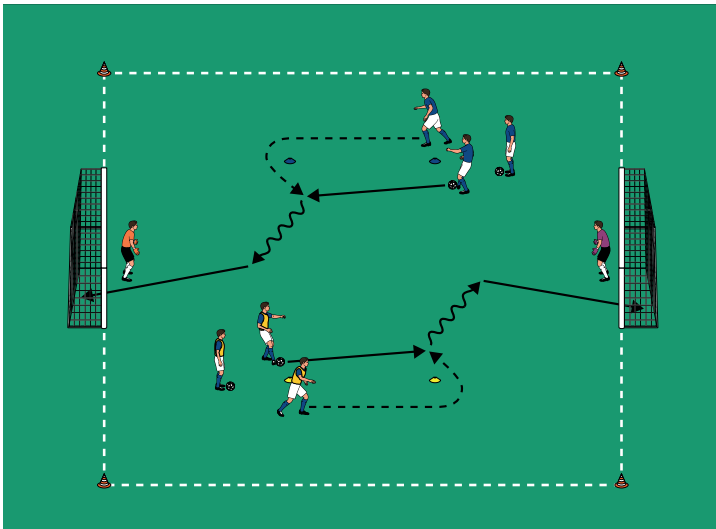
##### VARIATIONEN

- ▶ 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Ein Turnier in mehreren Feldern spielen.
- ▶ Verteidiger dürfen nur Passwege zustellen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Rugby-Spiel fördert die Schnelligkeit.
- ▶ Viele Ausweichbewegungen werden geschult.
- ▶ Kindern die Angst vor Zweikämpfen nehmen.

## THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

#### SPRINT-MITNAHME

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ In der Mitte 4 Hütchen im Abstand von etwa 7 Metern aufstellen.
- ▶ Mit Bällen Reihen an 2 diagonal gegenüber liegenden Hütchen bilden.
- ▶ 2 Torhüter bestimmen.

##### ABLAUF

- ▶ Auf Trainerkommando laufen die ersten Kinder um das gegenüber liegende Hütchen.
- ▶ Sie erhalten einen Pass vom nächsten Kind in der Reihe, nehmen in Richtung Tor mit und schließen ab.
- ▶ Anschließend am anderen Starthütchen einreihen.

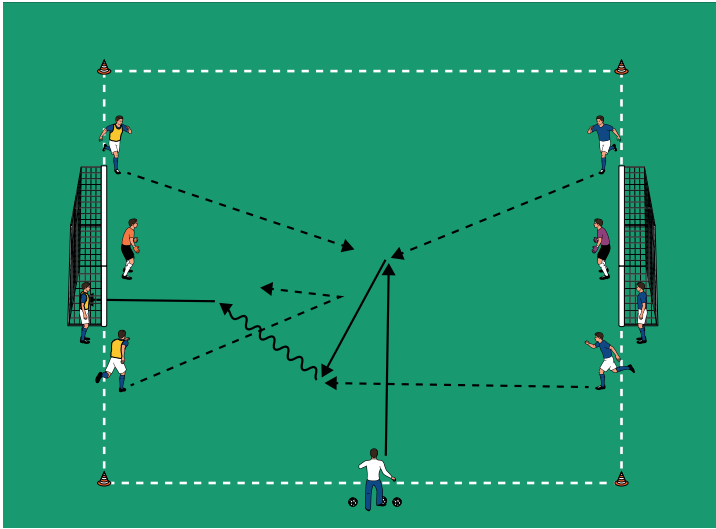
##### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: 1 Punkt für das Kind, das zuerst trifft.
- ▶ Diagonal laufen.
- ▶ Rückwärts laufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelligkeitstraining mit Torschüssen kombinieren.
- ▶ Auf kurze Laufwege achten.
- ▶ Bei vielen Kindern zusätzliche Tore aufbauen.

**THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN**



**HAUPTTEIL 1:**

**SPRINT-SPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Hütchen entfernen.
- ▶ 2 Teams einteilen und Reihen neben den Toren bilden.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seite.

**ABLAUF**

- ▶ Der Trainer passt ins Feld.
- ▶ Spiel im 2 gegen 2 nach Sprint zum Ball.
- ▶ Gespielt wird bis zum ersten Treffer oder Seitenaus.

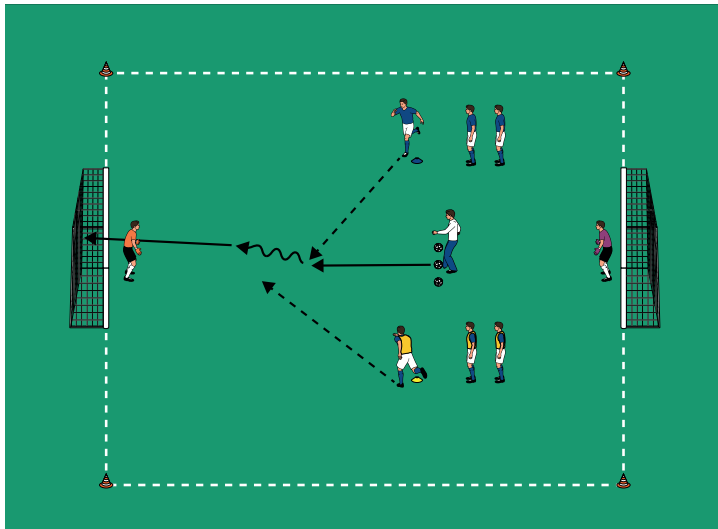
**VARIATIONEN**

- ▶ 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Den Ball ins Feld legen.
- ▶ Verschiedene Bälle nutzen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Schnelligkeit in Spielformen trainieren.
- ▶ Ein 2 gegen 2 sorgt für viele Treffer.
- ▶ Das 2 gegen 2 ist ein hochintensives Spiel mit vielen Sprints.

**THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN**



**HAUPTTEIL 2:**

**SPRINT-DUELL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Starthütchen 15 Meter vor einem Tor aufstellen und dort Reihen bilden.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Hütchen.

**ABLAUF**

- ▶ Der Trainer passt in Richtung Tor.
- ▶ Mit dem Pass starten die ersten beiden Kinder ins 1 gegen 1.
- ▶ Auf dem Rückweg rückwärts laufen.

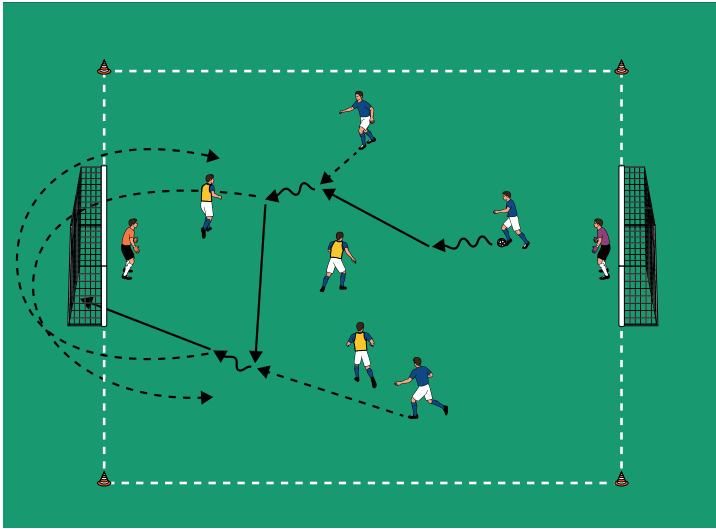
**VARIATIONEN**

- ▶ 2 gegen 2 spielen.
- ▶ Für den Rückweg andere Lauftasken stellen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Kinder lieben Wettläufe.
- ▶ Die Schnelligkeit spielnah trainieren.
- ▶ Aufgaben für Rückwege stellen.

**THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT DEM BALL VERBESSERN**



**SCHLUSSTEIL:**

**SPRINT-UNTERZAHL-SPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Blau hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Freies Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Nach jedem Treffer laufen der Torschütze und ein weiterer Spieler um das gegnerische Tor und wieder ins Feld.
- ▶ Das Spiel läuft währenddessen weiter.

**VARIATIONEN**

- ▶ Ein Turnier in mehreren Feldern spielen.
- ▶ Alle Feldspieler der erfolgreichen Mannschaft berühren einen Pfosten des gegnerischen Tores.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Kleine Fußballspiele sorgen für viele Sprints.
- ▶ Die Kinder haben viele Erfolgserlebnisse.
- ▶ Alle Kinder dürfen sich im Tor ausprobieren.