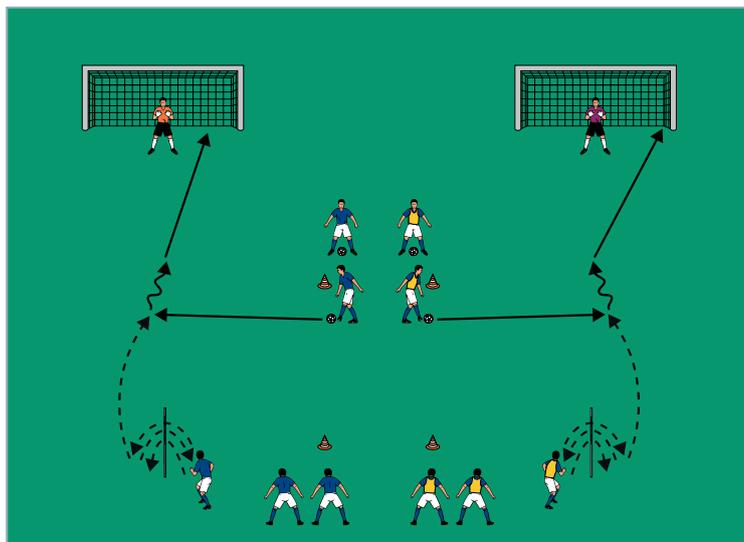


HAUPTTEIL 2: Sprung-Auftakt II

von Meikel Schönweitz (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Hürden seitlich drehen
- Die Starthütchen jetzt zentral zwischen den Toren und den Hürden aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt springen die Spieler rechts/links/rechts über die Hürden und erhalten das Zuspiel zum Torabschluss von der Seite.
- Anschließend tauschen die jeweiligen Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Beidbeinig über die Hürden springen.
- Die Spieler müssen mit höchstens 3 Kontakten auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Nach den Sprüngen mit maximalem Tempo in den Pass sprinten.
- Insgesamt 3 Durchgänge durchführen. Dabei zunächst einbeinig rechts, dann links sowie beidbeinig (siehe Variationen) über die Hürden springen.