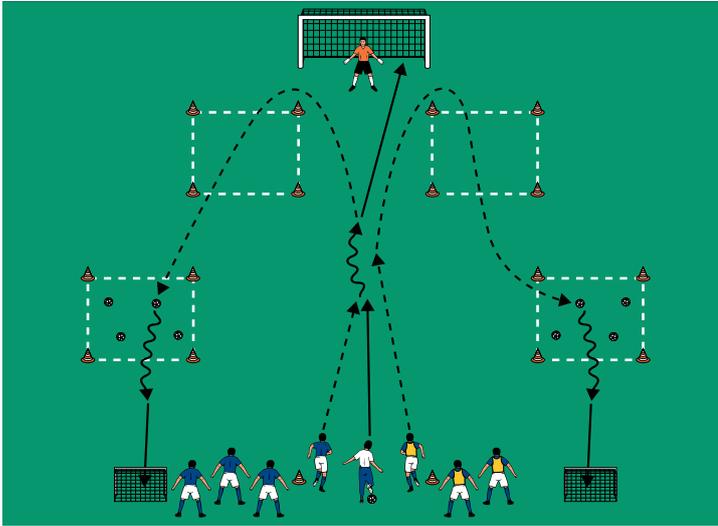


## THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



### HAUPTTEIL 1:

#### DOPPEL-TORSCHUSS

##### ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 15 Meter großes Feld mit Jugendtor und Torwart markieren
- ▶ Vier Felder in einem Abstand von etwa 5 Metern an den Seitenlinien markieren
- ▶ Bälle in die vorderen Felder legen
- ▶ Zwei Minitore im Abstand von etwa 7 Metern vor den Feldern aufstellen
- ▶ Zwei Reihen an der Außenlinie bilden
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Reihen

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt in Richtung Tor. Die ersten Spieler starten und versuchen, den Ball zuerst zu erreichen und ein Tor zu erzielen.
- ▶ Auf dem Rückweg sprinten die Spieler mit möglichst kleinen Schritten von einem Feld zum anderen und schießen auf die Minitore.

##### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer erzielt mit links/rechts die meisten Treffer in Jugendtor/Minitoren?
- ▶ Statt des Torwarts Trefferzonen markieren.
- ▶ Für den Rückweg ein drittes Feld markieren, in das die Spieler dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Schnelligkeitstraining wird mit dem Torschuss kombiniert.
- ▶ Kleine Wettbewerbe erhöhen das Tempo.
- ▶ Auch für den Rückweg attraktive Schwerpunktaufgaben stellen und in den Wettbewerb einbinden.