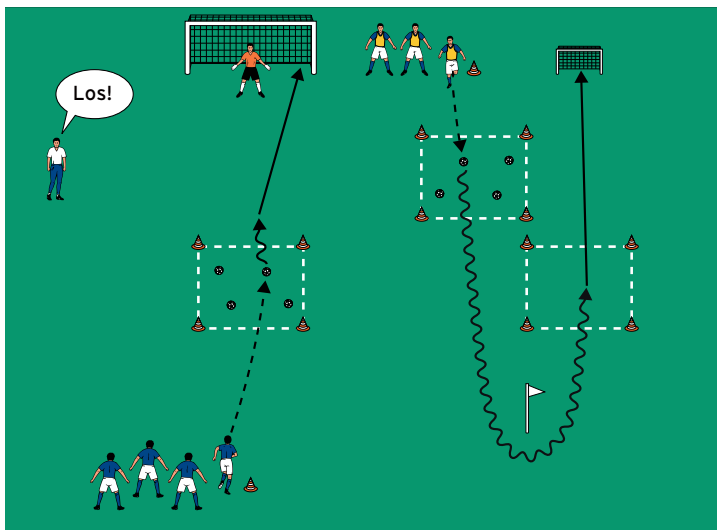


## THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



### HAUPTTEIL 2:

## TORSCHUSS-DUELL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau nicht verändern
- ▶ Etwa 10 Meter vor dem Jugendtor ein Feld mit Bällen markieren
- ▶ An einer Seite jeweils in etwa 5 Meter Entfernung zu den Feldern eine Stange, ein Starthütchen und ein Minitor aufstellen (s. Abbildung)
- ▶ An der Seite Bälle ins erste Feld legen
- ▶ Die Spieler bilden Reihen an den Starthütchen (A ohne Ball, B mit Ball)

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten A und B.
- ▶ A sprintet ins Feld, dribbelt einen Ball in Richtung Tor und schießt. Anschließend dribbelt A wieder ins Feld und kehrt zum Start zurück. Nach jedem Torschuss startet ein neuer Spieler von A.
- ▶ B sprintet ins Feld, dribbelt um die Stange und schießt auf das Minitor ab. Anschließend legt er den Ball zurück in Feld.
- ▶ Wettbewerb durchführen: Wer erzielt zuerst 5 Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer erzielt in 2 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ Nur mit links/rechts dribbeln und schießen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Sprinten auf kurze Laufwege achten.
- ▶ Schnelligkeitstraining durch Wettbewerbe und Technikaufgaben interessant gestalten.