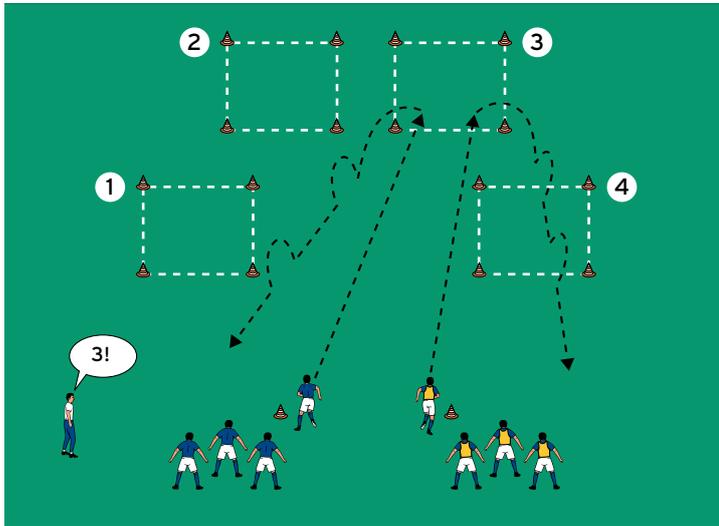


## THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FELDER-SPRINT

##### ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen zwei Startpositionen markieren
- ▶ In etwa 5 und 7 Meter Entfernung 4 kleine Felder markieren
- ▶ Die Felder durchnummerieren
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die beiden ersten Spieler in das aufgerufene Feld.
- ▶ Auf dem Rückweg springen sie zweimal so hoch, wie sie können.
- ▶ Der Sieger erhält für sein Team einen Punkt.

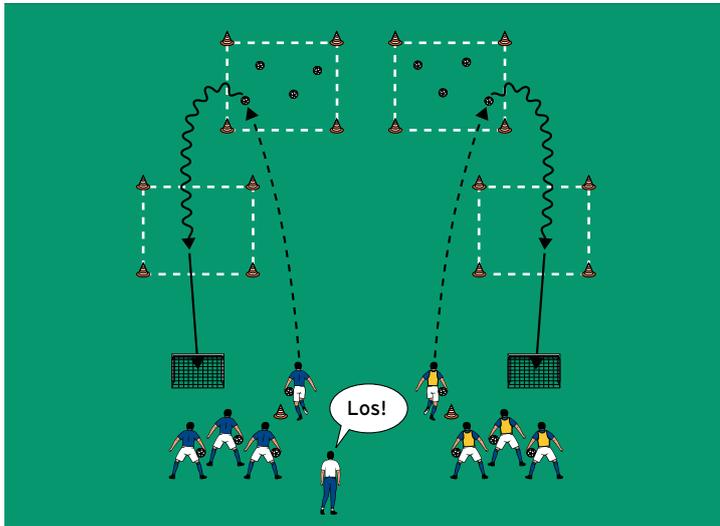
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Felder mit verschiedenen Farben kennzeichnen. Der Trainer hebt als Startsignal ein farbiges Hütchen.
- ▶ Rückwärts oder aus der Hocke starten.
- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Für den Rückweg andere Bewegungsaufgaben stellen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Staffelwettbewerbe verbessern die Schnelligkeit.
- ▶ Für den Rückweg interessante Zusatzaufgaben stellen.
- ▶ Startkommandos kann der Trainer durch Rufen, Handzeichen oder Zeigen von Gegenständen geben.

## THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



### AUFWÄRMEN 2:

## FELDER-SPRINT MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau nicht verändern
- ▶ Bälle in den beiden hinteren Feldern platzieren
- ▶ Etwa 5 Meter vor den vorderen Feldern Miniretore aufstellen
- ▶ Alle Spieler mit Bällen in den Händen

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Kinder in die hinteren Felder und legen den Ball ab. Dann dribbeln sie einen anderen Ball in die vorderen Felder und passen in die Miniretore. Anschließend kehren sie mit Ball zum Start zurück.

### VARIATIONEN

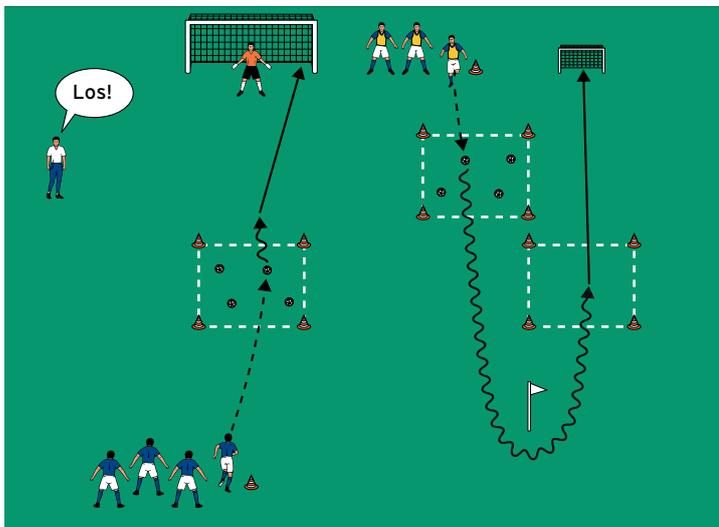
- ▶ Wettbewerb I: 1 Punkt für den Spieler, der den Ball zuerst ablegt.
- ▶ Wettbewerb II: 1 Zusatzpunkt für den Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt.
- ▶ Abwechselnd mit links/rechts passen.
- ▶ Ohne Ball laufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Staffelwettbewerbe oft mit technischen Zusatzaufgaben verbinden.
- ▶ Wie im Fußballspiel erwartet den Spieler nach dem Sprint eine Aufgabe mit Ball.
- ▶ Der Ball in der Hand erschwert das Laufen.
- ▶ Fehlende Miniretore durch Hütchen- oder Stangentore ersetzen.



## 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?

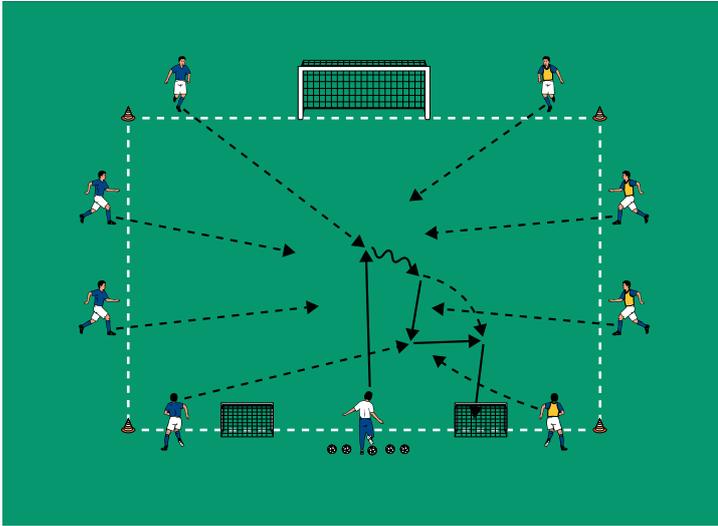
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



### SCHLUSSTEIL:

#### 4 GEGEN 4 MIT STARTSCHUSS

##### ORGANISATION

- ▶ Die kleinen Felder entfernen
- ▶ An einer Außenlinie zwei Minitore aufstellen
- ▶ Zwei Teams einteilen, die sich an den Außenlinien verteilen
- ▶ Alle Bälle liegen an der Seite beim Trainer

##### ABLAUF

- ▶ Spielt der Trainer einen Ball in das Feld, sprinten die Teams zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Bei jedem Torerfolg stellen sich die Spieler erneut an die Außenlinien. Der Trainer spielt einen neuen Ball ins Feld.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Minitore zusammenschieben.
- ▶ 3 gegen 3 mit Torhütern.
- ▶ Mit zwei Bällen spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Schnelligkeit auch im Abschlussspiel schulen.
- ▶ Den Schwerpunkt der Trainingseinheit im Fußballspiel aufgreifen.
- ▶ Immer ausreichend Zeit für Fußballspiele einplanen.