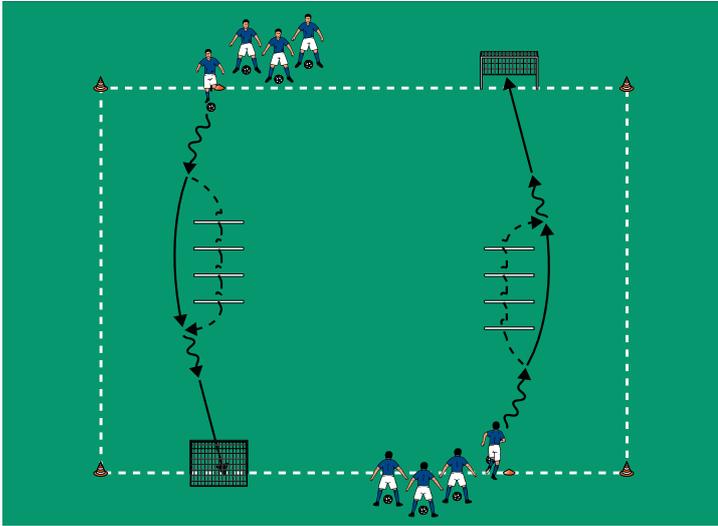


THEMA: DIE LAUFESCHICKLICHKEIT STETIG VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

STANGEN-LAUF-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 8 Stangen und 2 Starthütchen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Feld, passen an den Stangen vorbei und überlaufen diese.
- ▶ Anschließend schießen sie auf die Minitor ab.
- ▶ Nach dem Torschuss auf der anderen Seite anstellen.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams bilden. Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Über die Stangen lupfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torschuss mit dem Vollspann in jeder Trainingseinheit schulen.
- ▶ Mit Stangen immer neue Bewegungsaufgaben stellen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.