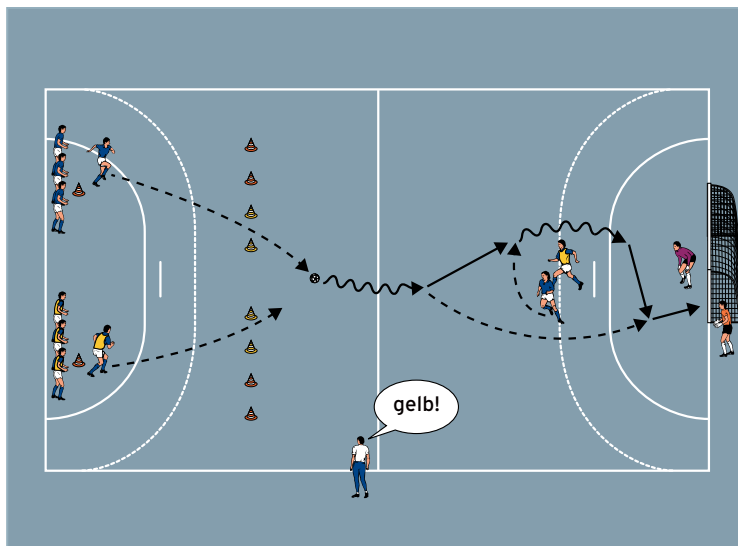


HAUPTTEIL 1: Sprint-Auftakt I

von Mario Vossen (26.01.2016)



Organisation

- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Mittig in der anderen Hälfte 4 Hütchentore aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden und an Starthütchen hinter den Hütchentoren aufstellen
- Von jeder Mannschaft stellt sich 1 Spieler 8 Meter vor dem Tor auf
- Ein weiterer Torhüter pausiert

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler sprinten daraufhin durch das angesagte Hütchentor und zum Ball.
- Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, greift anschließend mit seinem Mitspieler im 2 gegen 1 auf das Tor an.

Variationen

- Der Spieler, der zuerst das Hütchentor durchläuft, erhält das Angriffsrecht.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die Hütchentore.
- Durch das nicht aufgerufenen Hütchentor laufen.
- Erst durch das nicht aufgerufene und dann durch das aufgerufene Hütchentor laufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler vor dem Tor werden nach einem kompletten Durchgang ausgetauscht.
- Für jeden Treffer erhält die erfolgreiche Mannschaft 1 Punkt.
- Den Angriff innerhalb von maximal 10 Sekunden abschließen.
- Zielstrebig abschließen.