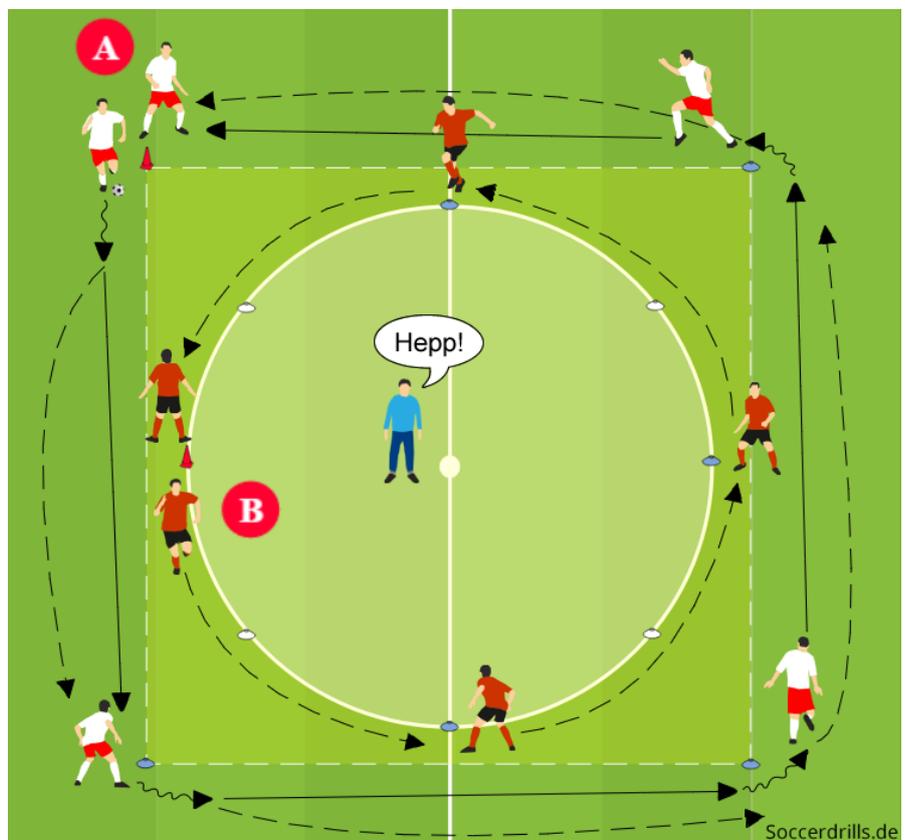


Passen-Sprint-Wettkampf

Organisation:

- Wir markieren einen Kreis mit Bodenmarkierungen und Rahmen diesen mit einem Quadrat ein.
- In der Grafik erkennst du am Kreis und dem Quadrat jeweils ein rotes Hütchen, dies markiert den Startpunkt für Team A am Quadrat und Team B am Kreis.
- Die Spieler der Teams werden gleichmäßig um den Kreis bzw. ums Quadrat verteilt, die Starthütchen werden doppelt besetzt.
- Der Startspieler aus Team A verfügt über einen Ball.



Ablauf:

- Der Trainer gibt das Startkommando.
- Der Startspieler aus Team A dribbelt kurz an und passt zum Mitspieler auf die nächste Position. Dieser kontrolliert den Ball, zieht ihn um die Ecke und passt weiter. So geht es ums Quadrat herum.
- Gleichzeitig sprintet der Startspieler aus Team B los. Er schlägt seinen Mitspieler auf der nächsten Position ab und dieser sprintet dann weiter. So geht es um den Kreis herum.
- Passiert ein Team seine Startmarkierung, erhält es einen Punkt. Welches Team erzielt die meisten Punkte in einer vorgegebenen Zeit?
- Anschließend tauschen die Teams die Aufgaben.

Varianten:

- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Ablauf innen im, außen gegen den Uhrzeigersinn.
- Abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn.
- Die Spieler innen tragen einen Ball, der immer an den nächsten Mitspieler übergeben wird.

Trainertipps:

- Korrigiere gegebenenfalls den Abstand zwischen Kreis und Quadrat.
- Beim Dribbling und Passspiel auch Beidfüßigkeit fordern.