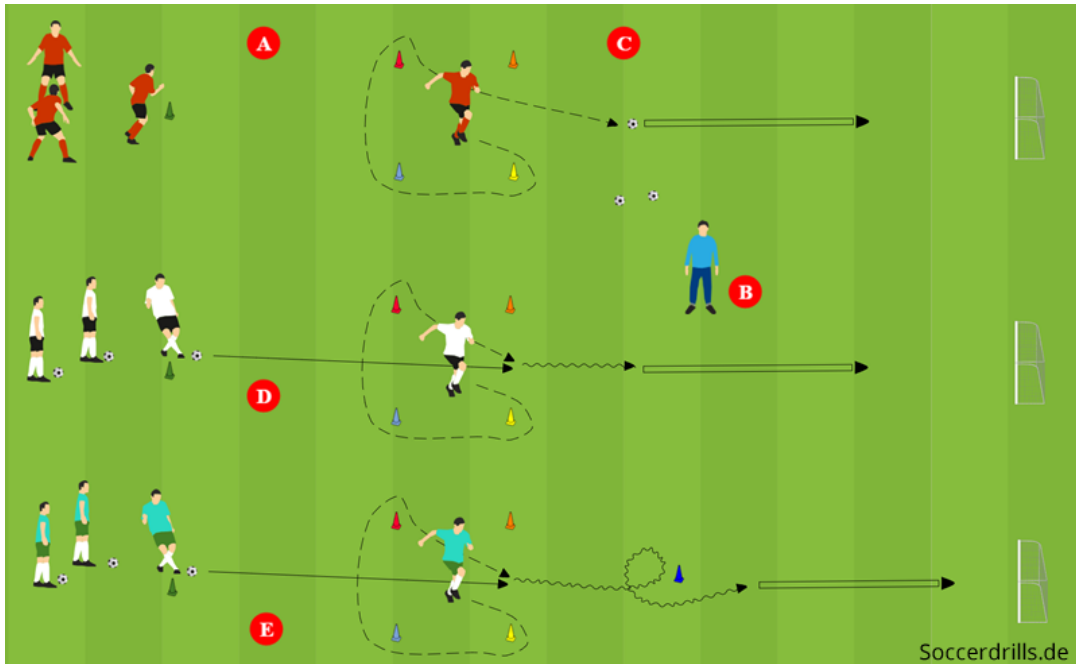


Schnelligkeitstraining - Kleines Sprintquadrat



Organisation:

- Wir benötigen 2 Minitorer (Stangentore, Hütchentore) oder große Tore, Bälle, 2x4 Hütchen in verschiedenen Farben, 2 Starthütchen (Abstand ca. 6 bis 8 Meter).
- Die Minitorer seitlich nebeneinander, im Abstand von ca. 10 bis 15 Metern aufstellen.
- Vor jedem Tor ein Viereck (3x3 Meter) mit Hütchen in unterschiedlichen Farben aufbauen, dahinter steht jeweils ein Starthütchen.
- Die Spieler in zwei Gruppen einteilen. Jede Gruppe wird an einem Starthütchen postiert.
- Jeweils ein Spieler jeder Gruppe steht ohne Ball im Viereck.

Ablauf:

A - Vor jeder Aktion muss ein Ball ca. 10 Meter vor dem Minitor abgelegt werden.

B - Der Trainer ruft zwei bis vier Hütchenfarben auf, diese müssen vom Spieler im Viereck genau in dieser Reihenfolge abgelaufen werden. Hierbei werden die Hütchen mit einer Hand berührt oder komplett umlaufen.

C - Anschließend läuft der Spieler zum Ball und schießt aufs Minitor.

Varianten:

D - Nachdem die Hütchen abgelaufen wurden, erhält der Spieler einen Pass vom Mitspieler aus der Startgruppe. Dann schnelle Ballannahme innerhalb des Vierecks, Dribbling nach hinten und Pass in das Minitor.

E - Wie D, der Spieler dribbelt nach dem Zuspiel zum Hütchen vor dem Tor, dieses wird zusätzlich aufgestellt.³ Das Hütchen wird mit einem Trick ausgespielt, es folgt der Torabschluss.

- Wie D und E, der Spieler bekommt den Ball von einem Mitspieler hoch zugeworfen.
- Wettkampf! Welches Team erzielt die meisten Tore? Tore zählen nur wenn die Aktion vorher korrekt ausgeführt wurde.
- Auf Großstore mit Torhüter abschließen.

Trainertipps:

Ballannahme innerhalb des Vierecks!

Der Ball darf nicht vom Fuß springen!

Schneller zweiter Kontakt!

Flaches präzises Zuspiel zum Mitspieler im Viereck

Schnelle Reaktion und ablaufen der Farben in der richtigen Reihenfolge.

Kurze Sprints zu den Farben plus Technikaufgabe!