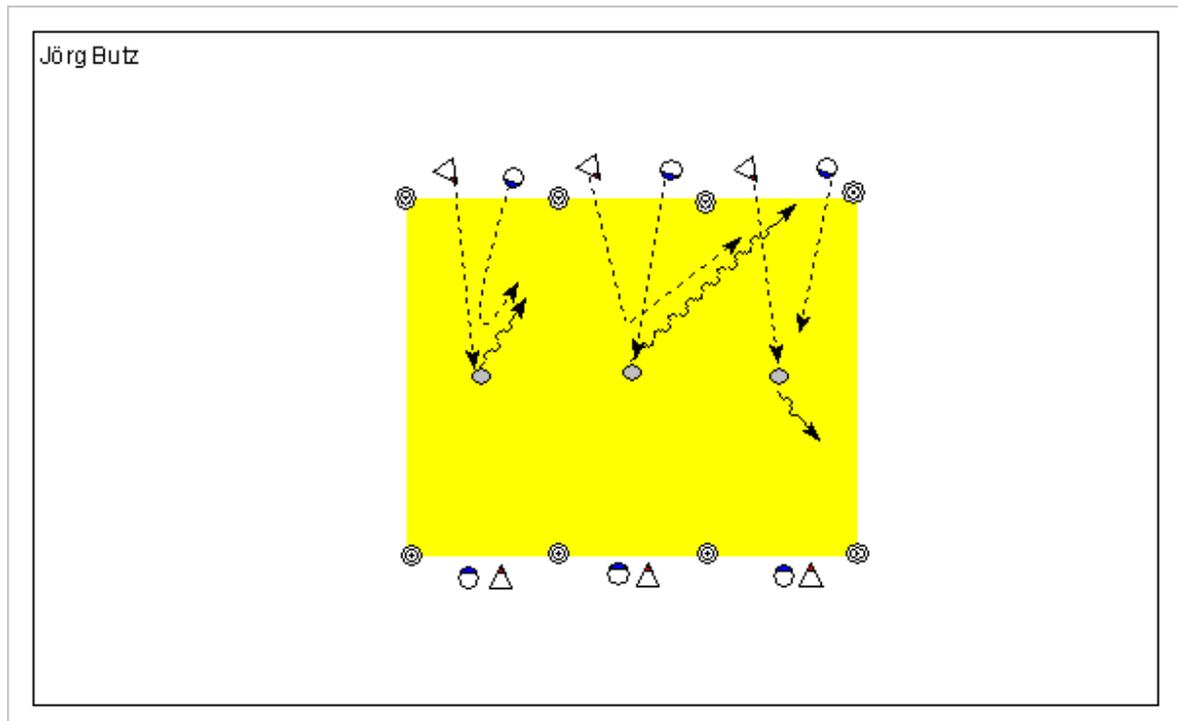


Schnelligkeitsschulung II Wettläufe um den Ball



Trainingsschwerpunkte - / ziele

Verbesserung der Laufschnelligkeit
Schulung des 1 gegen 1

Vorrangige Zielgruppe

B - Jugend

Organisation

Die Spieler stellen sich paarweise hinter 2 gegenüberliegenden Linien A und B auf. Zunächst liegt etwa 10 Meter vor allen Spielerpaaren hinter der Linie A jeweils ein Ball.

Spiel - / Übungsablauf

Auf Zeichen des Trainers starten die 2er-Gruppen von der Linie A aus alle gleichzeitig einen Wettlauf zum eigenen Ball. Der Spieler, der als erster am Ball ist, wird zum Angreifer und soll im 1 gegen 1 die Ausgangslinie A überdribbeln. Bei einer Balleroberung hat sein Gegenspieler eine Kontermöglichkeit über die gegenüberliegende Ziellinie B.

Wenn alle Zweikämpfe beendet sind, kehren die Spielerpaare zu den Ausgangspositionen zurück. Nun werden für die anderen 2er-Gruppen Bälle im Übungsraum bereitgelegt. Nach Kommando des Trainers starten diese Spielerpaare von der Linie B aus einen Wettlauf zum Ball.

Variationen

Der Angreifer soll nach einem Wettlauf um den Ball die gegenüberliegende Linie überdribbeln.

Worauf es ankommt

"Versuche dich nach einem erfolgreichen Wettlauf zum Ball möglichst schnell frontal zum Gegenspieler zu drehen, um einen Alleingang über die Linie starten zu können !"