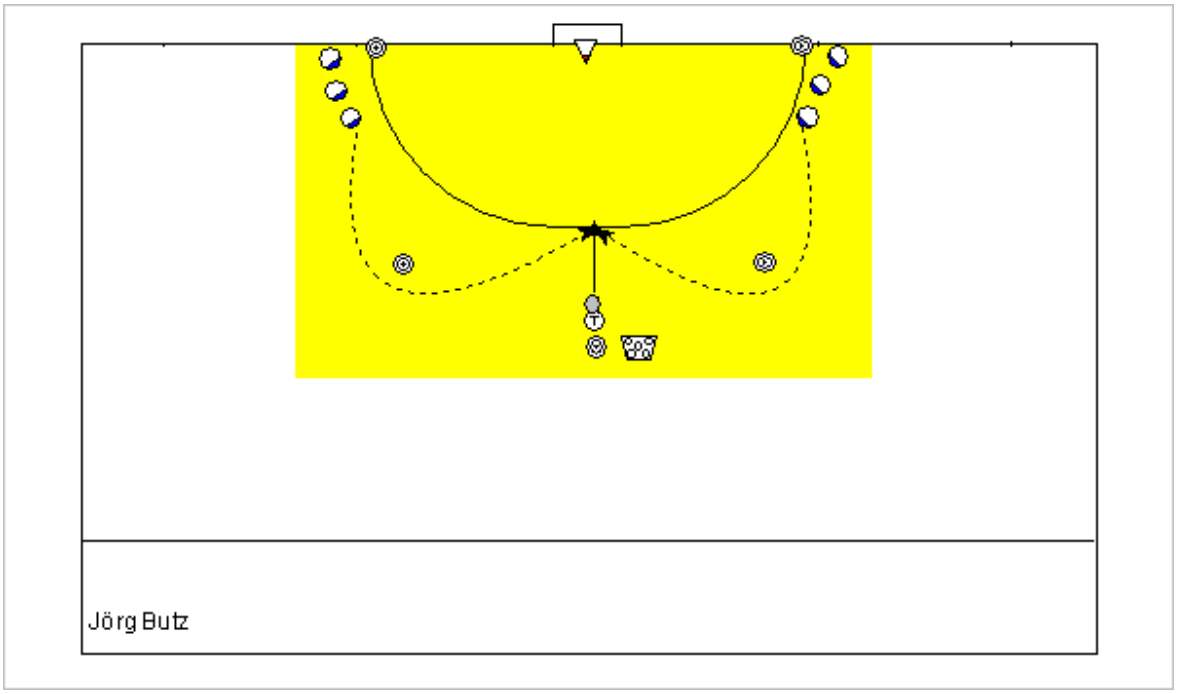
Schnelligkeitsschulung III
Wettlauf zum Torschuss



Trainingsschwerpunkte - / ziele
Verbesserung der Schnelligkeit und des Reaktionsvermögens

Vorrangige Zielgruppe
B - Jugend

Organisation
Die Spieler werden in die Gruppen A und B eingeteilt, die sich jeweils auf einer Schußkreisrandlinie aufstellen. Etwas versetzt zu beiden Gruppen sind im Rückraum, etwa 10 Meter entfernt, 2 Hütchen aufgebaut. Der Trainer plaziert sich mit den Bällen am Schußkreisrand frontal vor dem Tor und legt für die einzelnen Laufduelle jeweils einen Ball bereit.

Spiel - / Übungsablauf
Die beiden Gruppenersten starten auf Zeichen des Trainers von der Torlinie aus ein Laufduell um das jeweilige Hütchen herum zum Ball. Die Spieler der Gruppe A haben die Aufgabe, auf das Tor abzuschließen. Die Spieler der Gruppe B sollen die Torschüsse verhindern. Nachdem alle Laufduelle ausgetragen wurden, wechseln beim nächsten Durchgang die Positionen und Aufgaben der Gruppen. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Treffer erzielt ?

Variationen
Die Starts erfolgen aus verschiedenen Aufgabenstellungen heraus.
Die Spieler laufen bis zum Hütchen zunächst rückwärts und starten dann vorwärts zum Ball weiter.
Auf einer Strecke bis zum Hütchen ist jeweils eine Hürde aufgestellt, die zu überspringen ist.