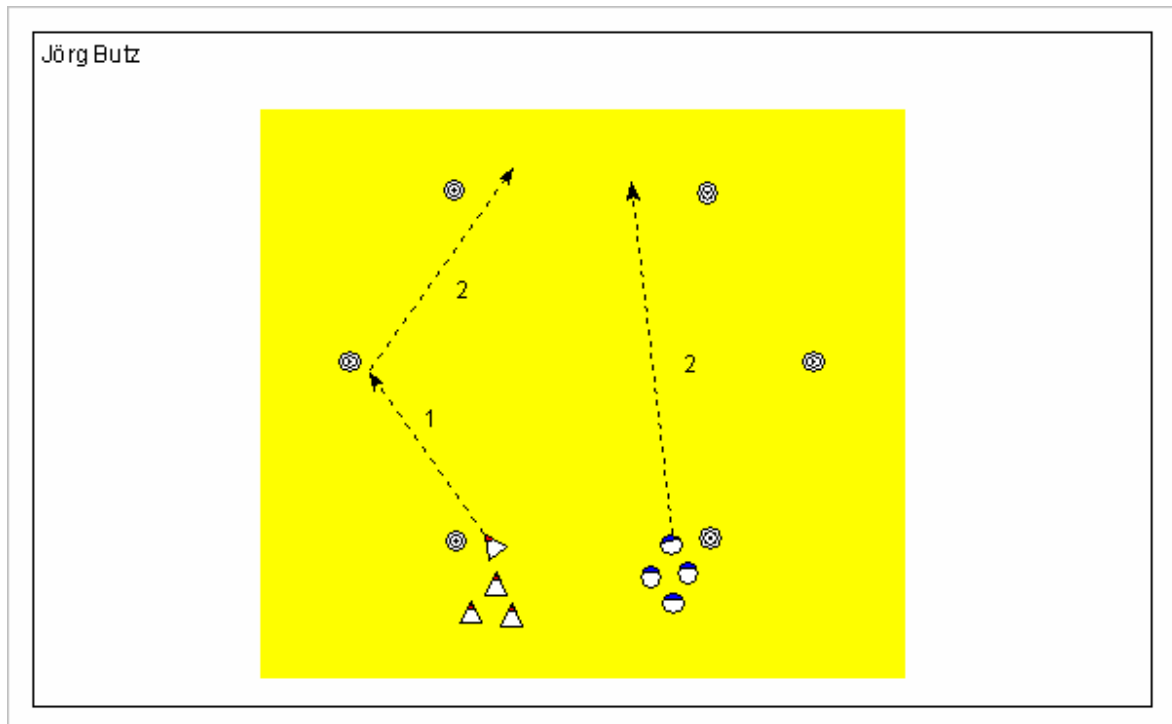


## Athletik - Training Verzögerter Wettlauf



### Organisation

Mit Hütchen eine Start- und Ziellinie markieren  
Seitlich ein Hütchen als Wendemarke aufstellen  
Die Spieler in gleich starke Paare einteilen

### Ablauf

A läuft Richtung Wendemarke (1).  
Sobald er das Hütchen berührt, darf auch B loslaufen (2).  
Welcher Spieler erreicht zuerst die Ziellinie?  
Anschließend erfolgt ein Positionswechsel.

### Variationen

An der Wendemarke 1 Ball bereit legen.  
Sobald A den Ball berührt, darf B loslaufen. A muss den Ball ins Ziel dribbeln.  
Erreicht A das Hütchen, bekommt er vom Trainer einen Ball zugespielt, mit dem er ins Ziel dribbeln muss.  
Auch B muss mit einem Ball ins Ziel dribbeln.

### Tipps und Korrekturen

Die Wettläufe auch als Mannschaftswettbewerb durchführen.  
Der Trainer sollte darauf achten, dass die Pausen zwischen den Läufen nicht zu kurz sind.  
Die Ziellinie sollte so weit von der Startlinie entfernt sein, dass zwischen den übenden Spielern eine gewisse Chancengleichheit besteht.  
Gegebenenfalls muss der Trainer den Abstand nach dem ersten Durchgang verändern.