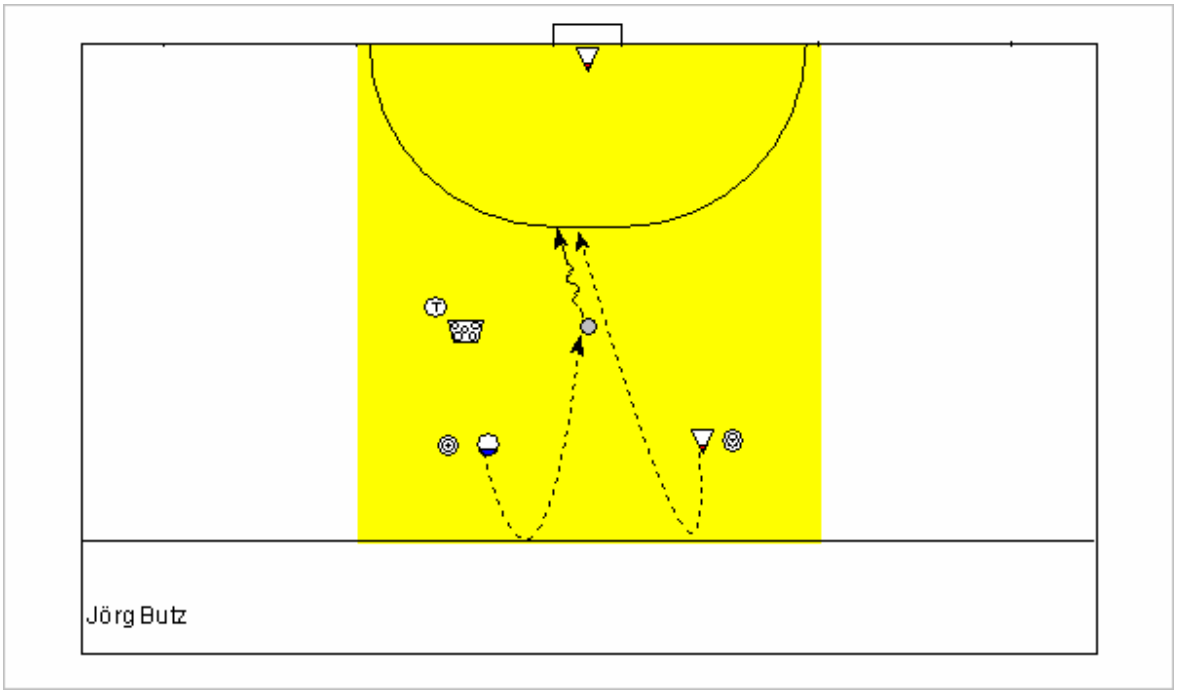
Athletik - Training
Schnelligkeitsschulung



Verschiedene Wettlaufsituationen II
Trainingsschwerpunkte/ - Ziele:
Schnelles Reagieren und Läufe in höchstem Tempo

Vorrangige Zielgruppe
B- Jugend und A -Jugend

Organisation
Die Trainingsgruppe teilt sich in etwa gleichstarke gegnerische Spielerpaare auf, die nacheinander vor einem Tor mit Torhüter üben. Jede 2er-Gruppe hat einen Ball. Die Spieler der ersten 2er-Gruppe legen den Ball etwa 20 Meter zentral vor dem Tor ab und bewegen sich nebeneinander lockerem Tempo im Rückwärtslauf vom Tor weg.

Spiel - Übungsablauf
Sobald einer der beiden Spieler wechselweise aus dem lockeren Rückwärtslauf zu einem Antritt zum Ball ansetzt, so ist dies das Startsignal für beide Spieler zum Wettlauf um den Ball. Es schließt sich ein 1 gegen 1 bis zum Torabschluß an.

Variationen
Beide Spieler laufen locker nebeneinander mit dem Rücken zum Tor vom Ball weg. Sobald sich der jeweilige "Kommando - Spieler" dreht, treten beide zum Wettlauf um den Ball an.

Worauf es ankommt
"Kreuzt bei einem leichten Vorsprung den Laufweg des hinterlaufenden Gegners!"