



## Antritt

### Sprintduell

#### Organisation

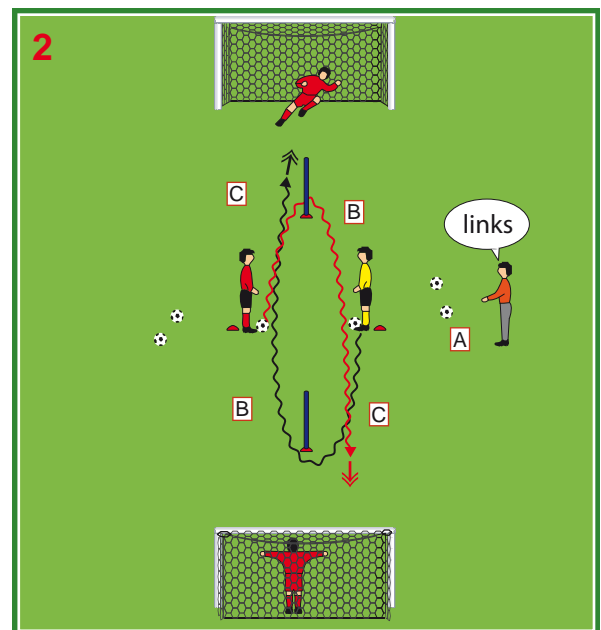
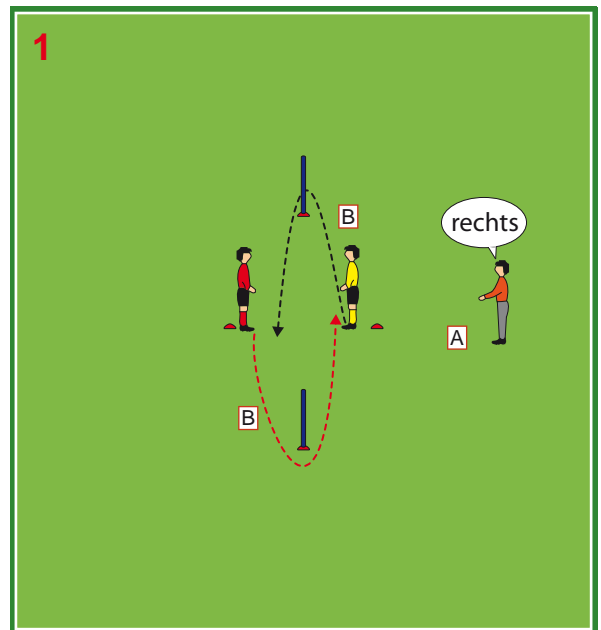
- 2 Stangen, 2 Bodenmarkierungen, zwei Tore
- Die Spieler stehen innen an den Markierungen, schauen sich an und der Trainer gibt das Startkommando. Die beiden Spieler treten in drei Durchgängen gegeneinander an. Wer zwei Durchgänge gewinnt, ist der Sieger.

#### Beschreibung 1

- A** Der Trainer gibt das Kommando, „rechts“ oder „links“, hier „rechts“
- B** Die Spieler starten und umrunden die aufgerufene Stange, hier rechts. Anschließend sprinten sie zu den Markierungen zurück. Wer zuerst ankommt, hat den Durchgang gewonnen

#### Beschreibung 2

- A** Jeder Spieler hat einen Ball. Weitere Bälle werden an den Markierungen abgelegt. Der Trainer gibt das Kommando, „rechts“ oder „links“, hier „links“
- B** Die Spieler starten und umrunden die aufgerufene Stange, hier links. Anschließend dribbeln sie auf die andere Seite
- C** Beim Erreichen der Stange schießen sie aufs Tor. Wer zuerst ein Tor erzielt, erhält den Punkt. Erzielt der schnellere Spieler kein Tor, ist das die große Chance für den zweiten. Trifft er dann, bekommt er den Punkt. Erzielt keiner der beiden Spieler ein Tor, gewinnt der den Punkt, der zuerst geschossen hat



Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					