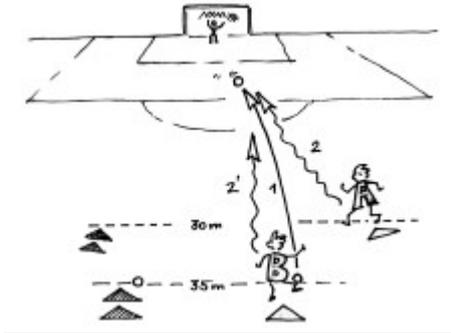


Fussball – Schnelligkeit: Verfolgungsrennen

Eine Übung zur Verbesserung der Sprintfähigkeit und Zielgenauigkeit. Das optimale Timing wird ebenfalls geübt. Diese Übung kann sportartspezifisch angepasst werden.



Spieler B passt den Ball aus 35 Metern in die Zone zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumlinie und rennt dem Ball nach. Spieler A startet aus 30 Metern zum Sprint auf den Ball und versucht auf das Tor zu schießen, bevor ihn Spieler B mit der Hand abklatschen kann. Wer vor der Berührung durch B schießen kann, erhält einen Punkt. Für jedes Tor gibt es zusätzlich einen Punkt. Anschliessend Rollentausch. In zwei Gruppen abwechselnd spielen lassen.

Variation

einfacher

Ohne Pass und näher beim Tor ausführen: A steht mit Ball fünf Meter vor B. Auf ein Startzeichen sprinten beide los und A versucht auf das Tor zu schießen, bevor ihn B mit der Hand abklatscht.

Material: Bälle, Markierkegel, Tor



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO