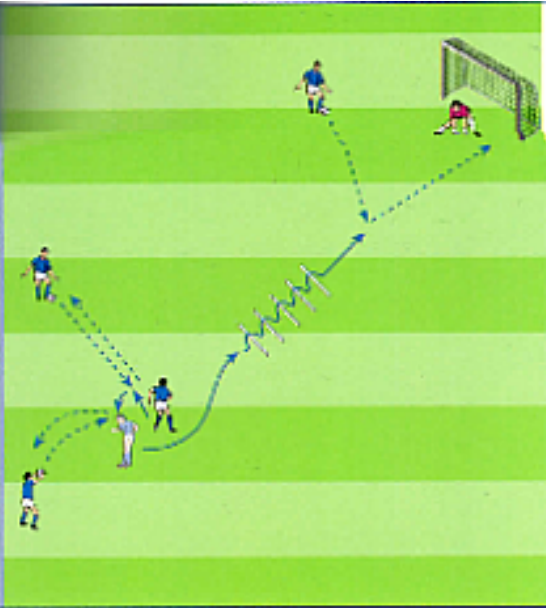


Übung des Monats 01/2021

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
<p><u>Sprint und Angriffskopfball Doppelaktionen</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vor 1 Tor mit Torhüter Minihürden, Stangen oder Koordinationsleiter auslegen • Etwa 7 Meter vor der Hürdenbahn steht 1 Zuwerfer, seitlich am Anfang und am Ende der Bahn steht je 1 Anspieler • Nach dem kurzen Antritt mit Doppelpass dreht sich der Spieler sofort und erhält ein Zuspiel vom anderen Anspieler, das er zurück köpft • Anschließend sprintet er über die Hürden und verwertet das Zuspiel von außen per Direktschuss 	<p><u>Hinweis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Wichtigste ist die Bereitschaft, alle Aktionen mit höchster Intensität auszuführen