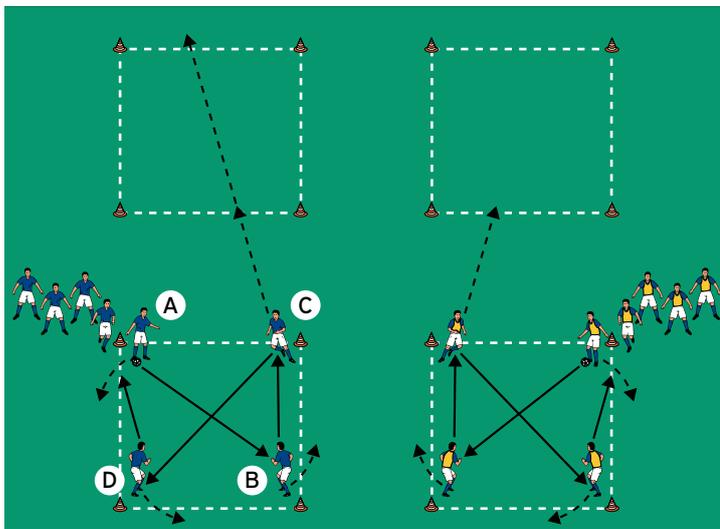


THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel auf C prallen lässt.
- ▶ C passt auf D weiter, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.
- ▶ Nach dem Abspiel von C läuft dieser mit lockerem Tempo ins andere Feld.
- ▶ Sobald er die erste Linie des Feldes erreicht, sprintet er mit höchstmöglichem Tempo über die zweite Linie des Feldes.
- ▶ Anschließend stellt er sich bei A wieder an.
- ▶ Alle übrigen Spieler der Gruppe rücken ebenfalls im Gegen- bzw. Uhrzeigersinn eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ C führt einen Steigerungslauf zur ersten Linie durch und sprintet dann über die zweite.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bereits in dieser Aufwärmform kommen erste Sprints nach Tempowechseln zur Durchführung.
- ▶ Nach dem Antritt sollten die Spieler möglichst zur Startposition zurück gehen, um sich vollständig erholen zu können.