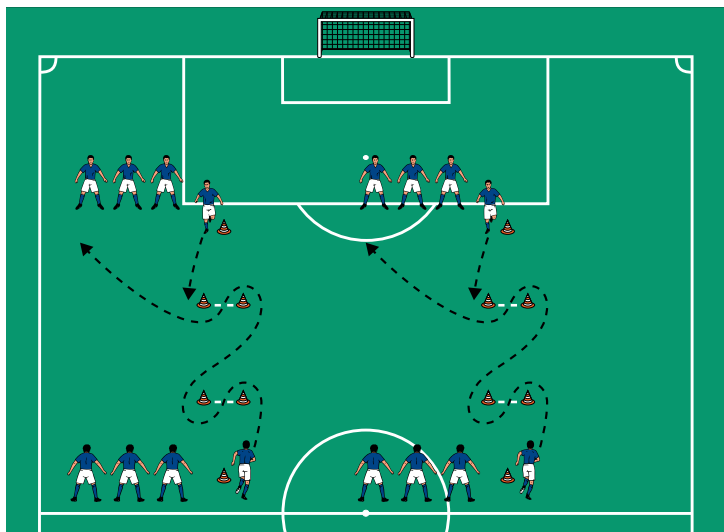


THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Die Hütchendreiecke entfernen und durch Hütchentore ersetzen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler in S-Form durch die Hütchentore und stellen sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an.
- Auf ein erneutes Trainerkommando starten die nächsten Spieler.

VARIATIONEN

- Verschiedene Formen des Lauf-ABCs einbauen (Sidesteps durch das Hütchentor, Anfersen bis zum ersten Hütchen, rückwärts durch das Hütchentor laufen usw.).
- Einen Staffelnwettkampf durchführen.
- Die Parcours durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Schnelligkeit vielseitig trainieren (schnelle Richtungswechsel, verschiedene Laufformen, unterschiedliche Startsignale mit und ohne Ball).
- Durch die vielen Richtungswechsel werden vor allem die Antrittsschnelligkeit und die Gewandtheit trainiert.
- Auf kurze Belastungen und vollständige Erholungspausen achten.