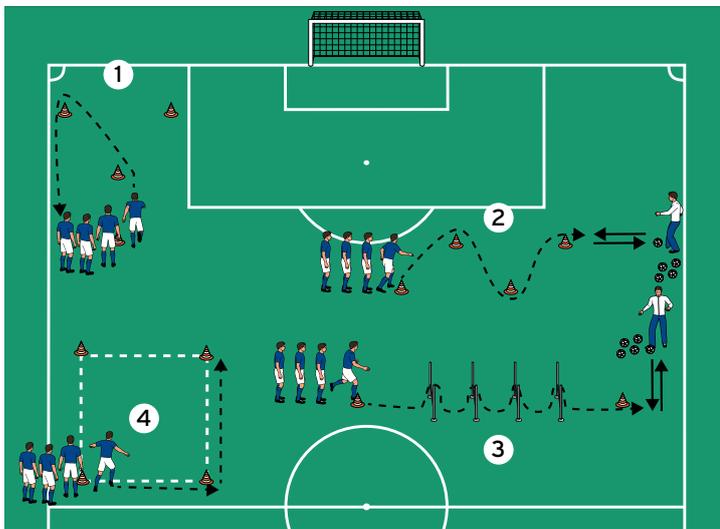


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLIGKEITSSTATIONEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Stationen errichten.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig auf die Stationen verteilen.
- ▶ Die Trainer postieren sich mit Bällen an den Stationen 2 und 3.

ABLAUF STATION 1

- ▶ Mit erhöhtem Tempo zum ersten Hütchen laufen und in einem 45-Grad-Winkel nach rechts/links wegstarten.

ABLAUF STATION 2

- ▶ Vorwärts/rückwärts im Wechsel um die versetzten Hütchen laufen.
- ▶ Der Trainer passt aus frontaler Position auf den entgegenstartenden Spieler.
- ▶ Dieser lässt das Zuspiel prallen.

ABLAUF STATION 3

- ▶ Über die Hürden springen und anschließend zum Hütchen sprinten.
- ▶ Der Trainer passt aus seitlicher Position auf den entgegenstartenden Spieler.
- ▶ Dieser lässt das Zuspiel prallen.

ABLAUF STATION 4

- ▶ Per Sidesteps nach rechts/links zum seitlichen Hütchen laufen und nach vorne wegsprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglicher Geschwindigkeit sprinten.
- ▶ Auf ausreichende Auslaufzonen achten.
- ▶ Nach jedem Sprint vollständig erholen lassen (lockerer Trab bzw. zurückgehen).
- ▶ Je Station 2 Serien mit je 4 Wiederholungen durchführen.
- ▶ Zwischen den Serien leichte Lockerungsübungen absolvieren.
- ▶ Auch die Übungen 1 und 4 können mit Ball durchgeführt werden (Dribbling).