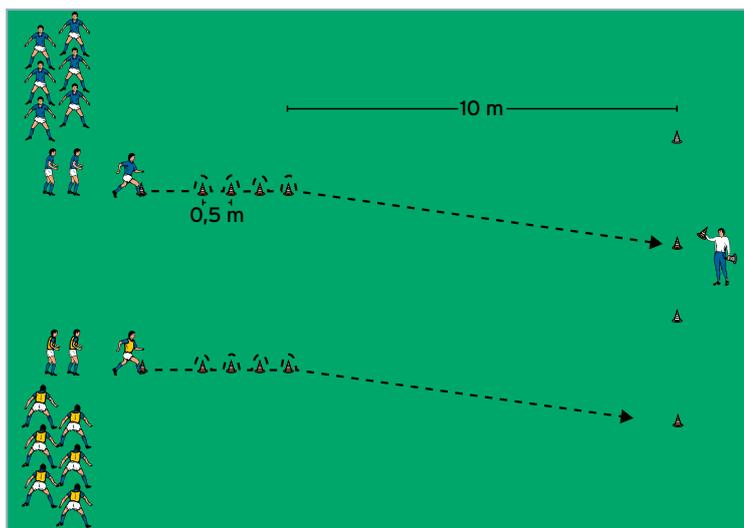


HAUPTTEIL 1: Schnellkraft und Antritt I

von Horst Hrubesch (27.01.2015)



Organisation

- Nebeneinander 2 Parcours mit je 4 hohen Hütchen sowie 1 weißen und 1 roten Zielhütchen markieren
- Die Gruppen aus dem Aufwärmen beibehalten und an den Starthütchen postieren
- Der Trainer stellt sich mit 1 roten und 1 weißen Hütchen in der Hand hinter den Zielhütchen auf

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler in den Parcours und springen beidbeinig über die Hütchen.
- Kurz vor Erreichen des letzten Hütchens hält der Trainer 1 Hütchen in die Höhe (weiß oder rot) und gibt so das Zielhütchen vor.
- Die Spieler müssen nun schnellstmöglich zum entsprechenden Hütchen sprinten.
- Anschließend gehen die Spieler langsam zurück zum Starthütchen.
- Nach jeweils 5 Sprints laufen die Spieler locker 2 Querbahnen.
- Insgesamt 4 Durchgänge durchführen.

Variationen

- Einbeinig mit rechts/links über die Hütchen springen.
- Mit höchstem Tempo rückwärts zu den Zielhütchen laufen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erreicht das Zielhütchen zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Das Schnelligkeitstraining immer im weitgehend ausgeruhten Zustand direkt im Anschluss an ein umfassendes Aufwärmprogramm durchführen!
- Darauf achten, dass die Spieler immer mit maximalem Tempo sprinten.
- Bei den Sprüngen über die Hütchen auf kurze Bodenkontaktzeiten achten.
- Unbedingt ausreichend Pausen einhalten: Nach jedem Sprint mindestens 1 Minute erholen!