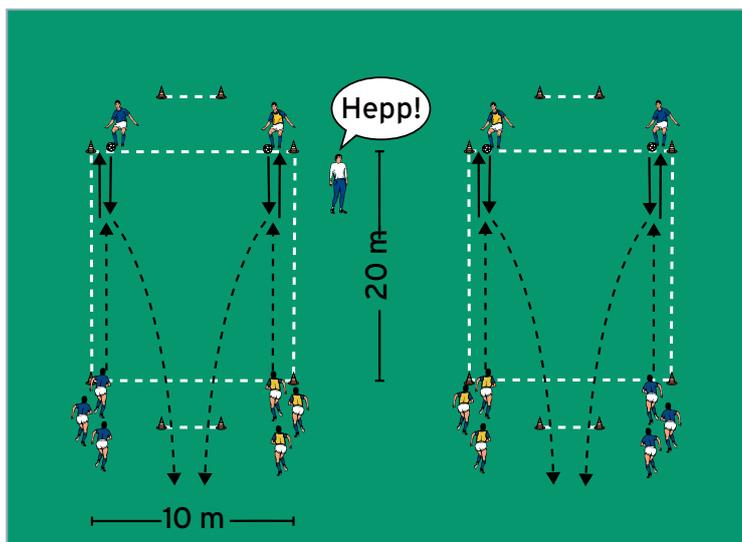


HAUPTTEIL 1: Schnelligkeitstraining I

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- 2 Stationen mit je einem 20 x 10 Meter großen Feld markieren
- 5 Meter hinter jedem Feld auf beiden Seiten 2 Hütchentore markieren
- 2 Mannschaften bilden und jeweils auf die Felder aufteilen
- Jede Mannschaft stellt jeweils 1 Anspieler, der sich mit Ball an den hinteren Hütchen des Feldes postiert
- Die übrigen Spieler stellen sich ohne Ball an den gegenüberliegenden Hütchen auf

Ablauf

- Die beiden ersten Spieler ohne Ball laufen gleichzeitig los.
- Auf ein Trainerkommando bieten sie sich den Anspielern explosiv zum Zuspiel an, lassen dieses zurückprallen und sprinten zurück durch das Hütchentor.
- Welcher Spieler ist schneller (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

- Nach vorne durch das gegenüberliegende Hütchentor sprinten.
- Die Spieler nehmen das Zuspiel an- und mit und dribbeln nach vorne durch das Hütchentor. Anschließend werden sie neue Anspieler.

Tipps und Korrekturen

- Die Passgeber regelmäßig wechseln.
- Die Übung in Serien mit 5 Wiederholungen durchführen. Nach jeder Serie gemeinsam 1 Minute locker laufen.