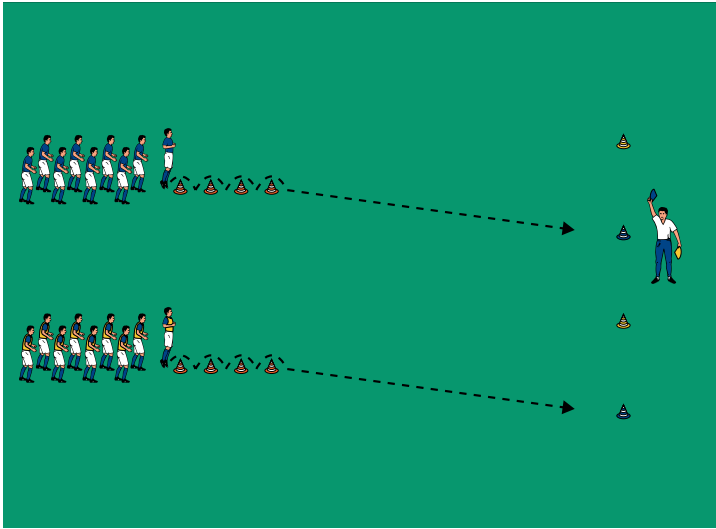


THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLKRAFT UND ANTRITT I

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!