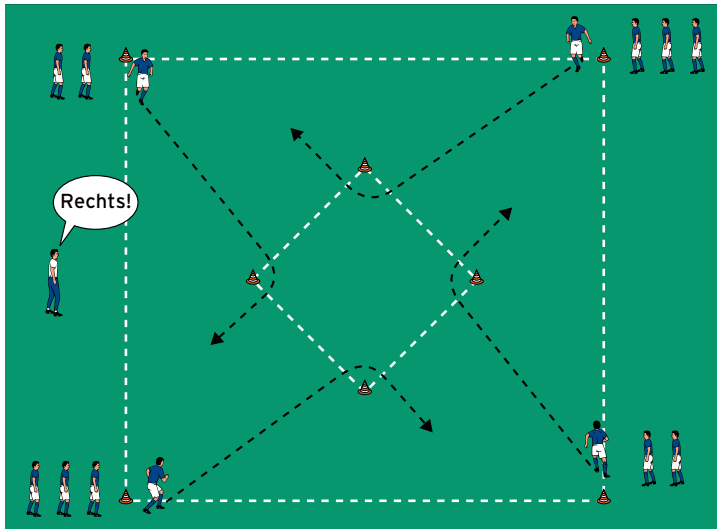


THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH WETTKÄMPFE



AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Spieler auf die Ecken des Feldes verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler gleichzeitig in die Hütchenraute.
- ▶ Anschließend gibt der Trainer ein Eckhütchen vor, zu dem die Spieler mit höchstmöglichem Tempo laufen müssen.

VARIATIONEN

- ▶ Beim Lauf in die Raute verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Sidesteps, Hopserlauf usw.).
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball. Im Dribbling zu den Eckhütchen starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Richtungskommando des Trainers kann "rechts", "links" oder "geradeaus" lauten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo sprinten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler bis zum Eckhütchen "durchziehen" und erst dann locker austraben.