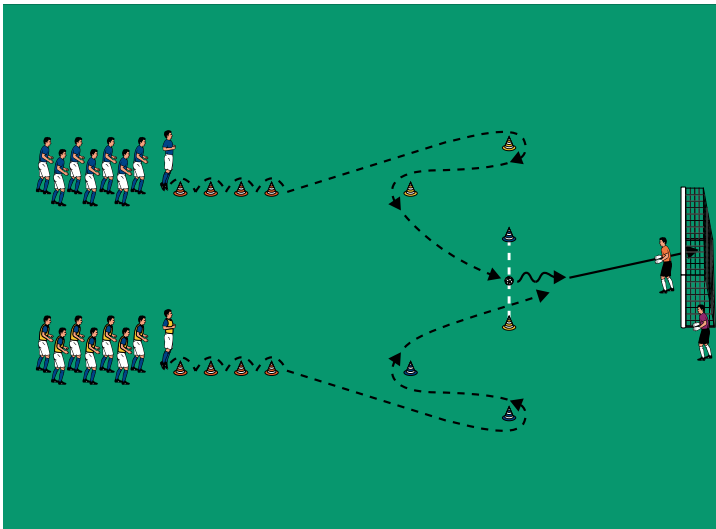


THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLKRAFT UND ANTRITT II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Die Zielhütchen durch jeweils 2 Wendehütchen ersetzen
- ▶ Zusätzlich mittig 1 Tor markieren und 15 Meter vor dem Tor 1 Ziellinie errichten
- ▶ 1 Ball auf der Ziellinie auslegen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen die Spieler nach ihren Sprüngen über die Hütchen zunächst das jeweils entfernte Wendehütchen, starten dann rückwärts um das andere Wendehütchen und laufen zum Ball auf der Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, dribbelt in Richtung Tor und versucht, im 1 gegen 1 zum Abschluss zu kommen.
- ▶ Danach gehen die Spieler langsam wieder zurück zum Starthütchen.
- ▶ Nach jeweils 5 Aktionen laufen die Spieler locker 2 Querbahnen.
- ▶ Insgesamt 4 Durchgänge durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Sprunghütchen nebeneinander aufstellen und seitlich über die Hütchen springen.
- ▶ Die beiden Wendehütchen in Form einer 8 umlaufen.
- ▶ Einen zusätzlichen Ball mit ausgestreckten Armen über dem Kopf halten.

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 jeder Aktion mindestens 1 Minute erholen!