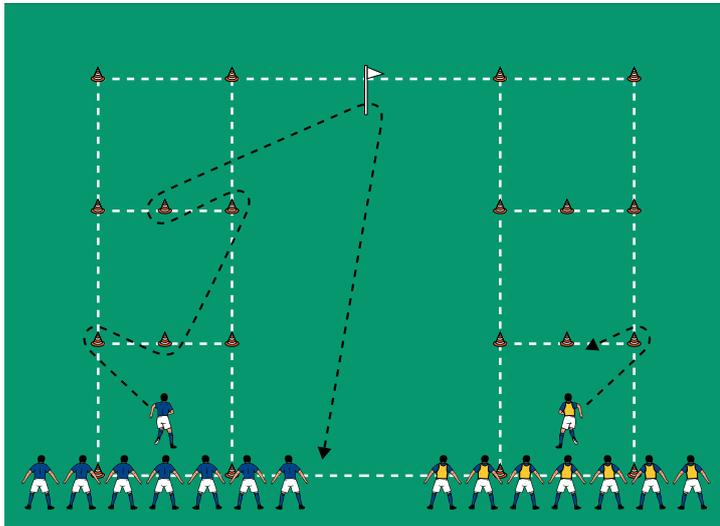


THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLIGKEITSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Zonen im mittleren Feld entfernen
- ▶ Zwischen den äußeren Quadraten ein Start- und mehrere Slalomhütchen errichten
- ▶ Im großen Feld eine Wendestange aufstellen
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler sprinten um die Slalomhütchen bis zur Wendestange.
- ▶ Anschließend laufen sie locker durch das mittlere Feld zur eigenen Gruppe zurück und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Nach 6 Sprints laufen die Spieler eine halbe Platzrunde locker aus.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Laufaufgaben stellen (z. B. mit Sidesteps um das Wendehütchen, Hopslerlauf auf dem Rückweg usw.).
- ▶ Im Slalomparcours vorwärts/seitwärts/rückwärts/seitwärts/vorwärts sprinten.
- ▶ Aus verschiedenen Startpositionen beginnen (z.B. Hocke, Liegestütz usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine richtige Belastungsdosierung achten: Die Sprintstrecken möglichst kurz halten, um eine maximale Bewegungsintensität zu ermöglichen.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung zwischen den Sprints achten: Die Spieler sollen jeweils vollständig erholt sein, ehe sie erneut in den Parcours starten.
- ▶ Auf einen korrekten Armeinsatz beim Sprint achten.