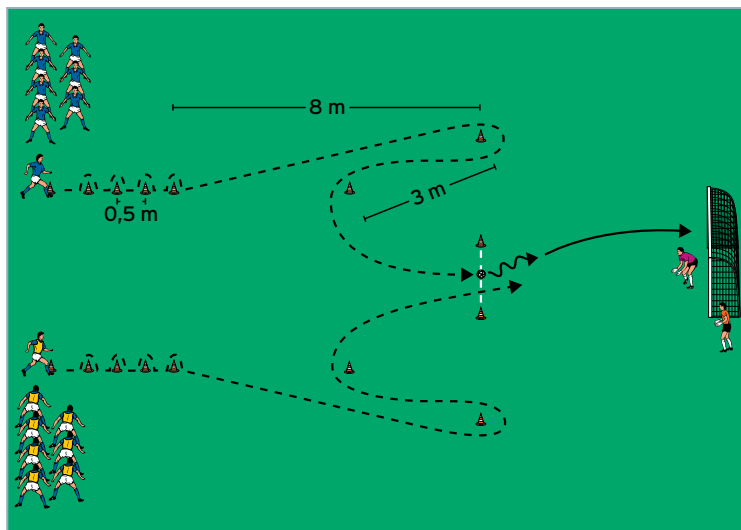


HAUPTTEIL 2: Schnellkraft und Antritt II

von Horst Hrubesch (27.01.2015)



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!