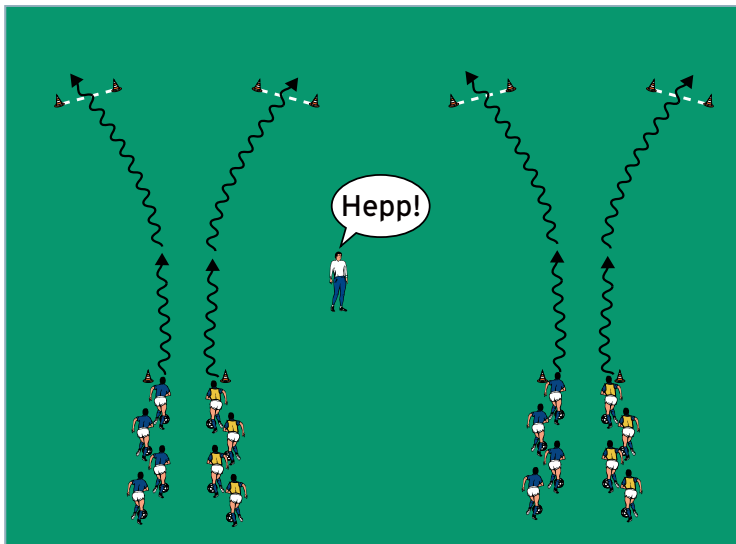


HAUPTTEIL 2: Schnelligkeitstraining II

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Pro Station 2 Starthütchen aufstellen
- Jeweils 15 Meter dahinter seitlich versetzt 2 Hütchentore markieren
- Alle Spieler mit Ball an den Starthütchen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig von den Starthütchen los.
- Auf ein Trainerkommando führen sie den Ball schnellstmöglich durch das Hütchentor vor ihnen.
- Welcher Spieler überquert die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Anschließend dribbeln die Spieler außen um die Stationen herum locker zur Gruppe zurück und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Durch das jeweils andere Hütchentor dribbeln.
- Ein Fangspiel durchführen: Der Trainer bestimmt durch Zuruf 'Jäger' und 'Gejagte'. Der 'Gejagte' dribbelt durch das nähere Hütchentor. Der 'Jäger' lässt seinen Ball liegen und muss den Dribbler vor Erreichen des Hütchentores abschlagen.
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zwischen den Hütchentoren (die Spieler ohne Ball) und passt von dort neutral ein. Die jeweils ersten Spieler starten zum Ball und versuchen, im 1 gegen 1 durch das eigene Hütchentor zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Tipps und Korrekturen

- Die Übung in Serien mit 5 Wiederholungen durchführen. Nach jeder Serie mindestens 1 Minute gemeinsam locker laufen.
- Zwischen den Hauptteilen eine längere aktive Erholungsphase einbauen.