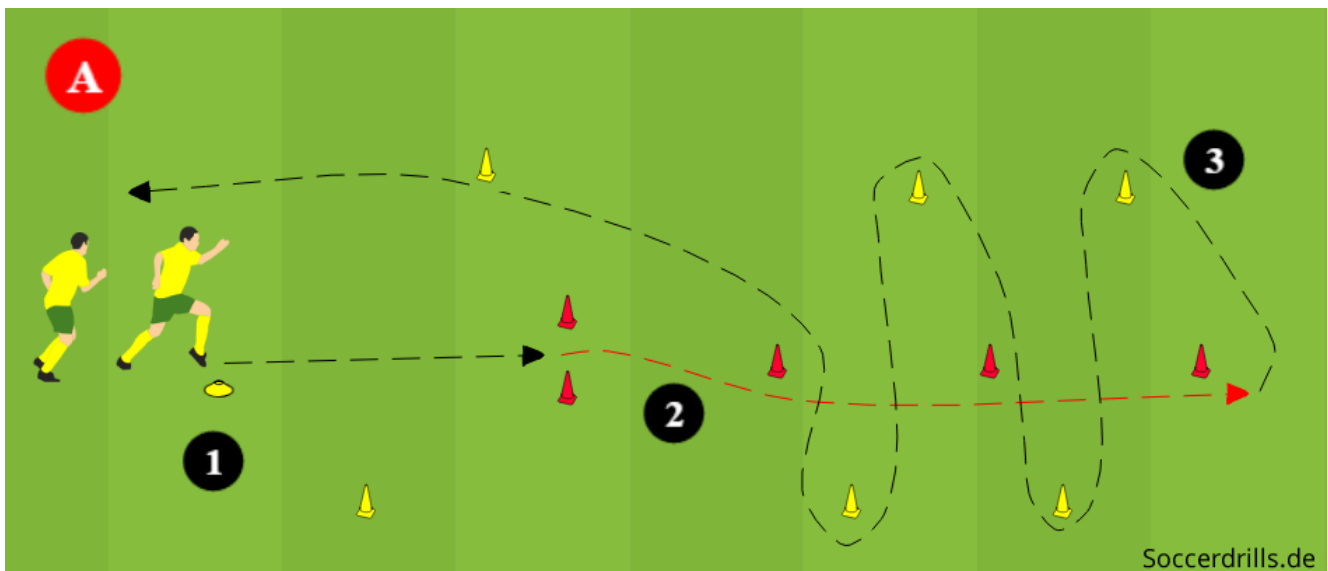


Sprint-Trainingsübung Kreuzverkehr

Organisation 5 Z 6:

- Wir benötigen eine Startmarkierung und 11 Hütchen. Für den Ablauf B kommen ausreichend Bälle hinzu.
- Die Startmarkierung liegt einige Meter vom „Hütchentor zum Sprint“ entfernt. Die Entfernung sollte ausreichen, um im Ablauf B ein Passspiel einzufügen.
- 3 weitere Hütchen stehen in einer Linie, sie markieren die Sprintstrecke.
- Versetzt zur Sprintstrecke stehen auf jeder Seite 2 Hütchen.
- Zwischen Startmarkierung und Sprinttor stellen wir versetzt 2 weitere Hütchen auf, diese werden für Ablauf B benötigt.
- Sämtliche Entfernungen bestimmst du, angepasst ans Leistungsvermögen und Trainingsziel. Empfohlen wird eine Sprintstrecke von ca. 20 Metern. Der Abstand der seitlichen Hütchen zu den Hütchen im Zentrum beträgt ca. 11 Meter.
- Für Ablauf B benötigen wir zusätzlich einige Bälle.



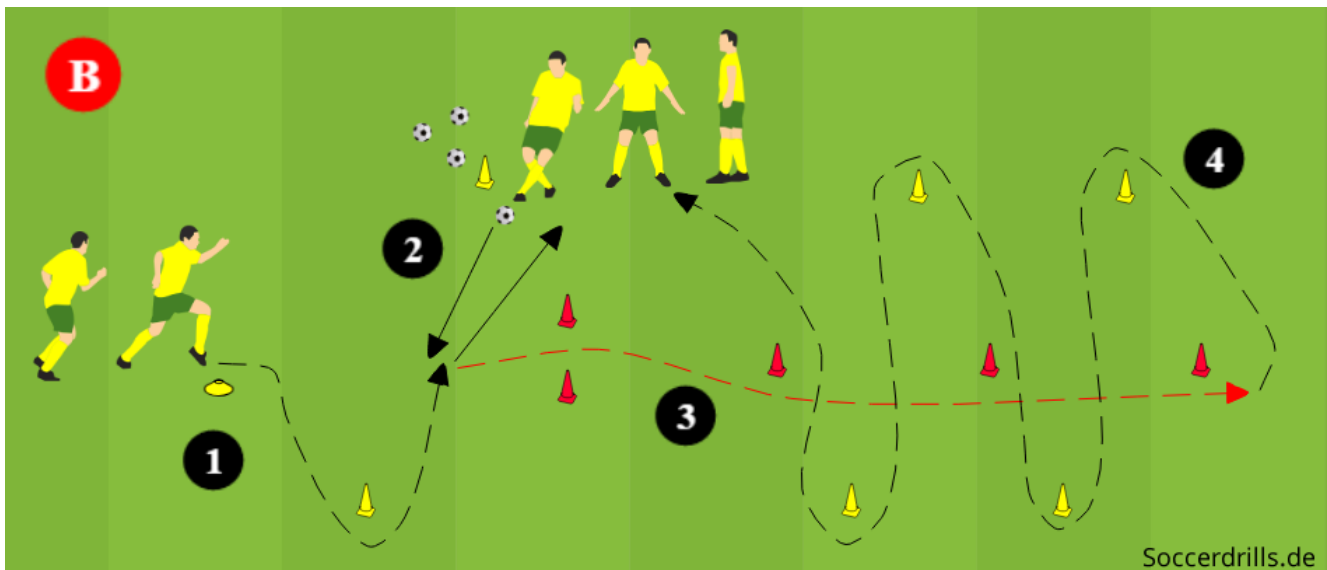
5 V U Z 5:

1. Trainerstartkommando! Der Startspieler trabt zum Sprinttor.
2. Er sprintet parallel zu den Hütchen auf die andere Seite. Der Sprint wird erst beendet, wenn das letzte Hütchen passiert wurde.
3. Anschließend trabt der Spieler im Slalom auf die Startposition zurück.

Varianten 5:

- Vor dem Sprint trabt der Spieler um das/die Hütchen vor dem Sprinttor herum.
- Auf der Trabstrecke vor dem Sprinttor werden verschiedene koordinative Lauf- oder Sprungbewegungen nach Trainervorgabe ausgeführt.

Sprint-Trainingsübung Kreuzverkehr



5 VU ZB:

1. Trainerstartkommando! Der Startspieler tragt ums Hütchen und bietet sich im Zentrum zum Passspiel an.
2. Der erste Spieler der anderen Gruppe (dort liegen Ersatzbälle bereit), passt auf den Startspieler, der den Ball auf den nächsten Spieler der Passgruppe klatschen lässt.
3. Anschließend geht es für den Startspieler durchs Sprinttor auf die Sprintstrecke.
4. Jetzt tragt der Sprinter im Slalom und schließt sich dann der Passgruppe an.

Varianten B:

- Wir verändern das Passspiel: Pass und der Sprinter lässt den Ball klatschen, wie gehabt. Der Passempfänger legt den Ball jetzt kurz hinters Sprinttor für den Startspieler vor. Es folgt ein Tempodribbling auf der Sprintbahn und anschließend ein langsames Slalomdribbling in die Passgruppe. Hier werden ausreichend Bälle benötigt.
- Der Startspieler beginnt mit einem Dribbling, dann passen und anschließend geht es in den Sprint. Der Passempfänger schließt sich mit Ball der Startgruppe an. Hier werden ausreichend Bälle benötigt.

Trainertipps:

- Bei zu hoher Belastung auf ausreichend Pausen achten.
- Die Sprinter haben Vorfahrt beim Kreuzen der Traber.