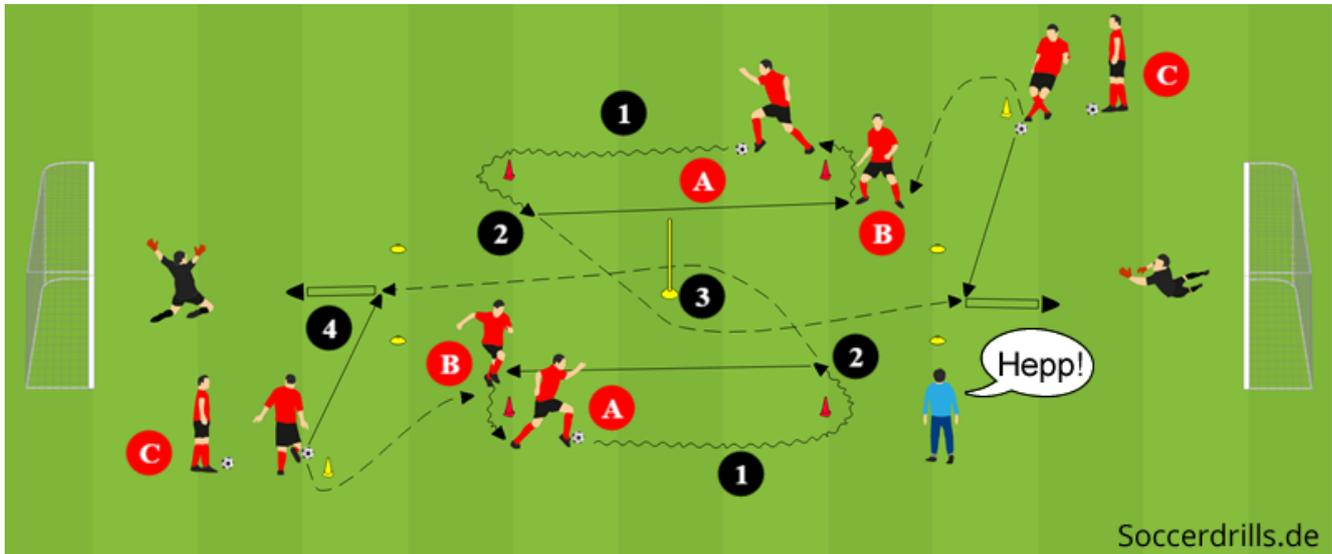


Athletik-Aufwärmen - Stangensprint



Organisation:

- Für den Aufbau benötigen wir eine Stange, 4 Bodenmarkierungen, 6 Hütchen, ausreichend Bälle und 2 Tore.
- Im Übungszentrum wird eine Stange aufgestellt. In einem Abstand von ca. 7 Metern wird die Stange von einem Rechteck umschlossen, die Ecken werden mit Hütchen markiert.
- Der Abstand der Markierungstore, bestehend aus jeweils 2 Bodenmarkierungen, beträgt ca. 8 Meter von der Stange. Insgesamt beträgt die Sprintstrecke so ca. 15 Meter.
- Die Tore stehen mindestens in einer Strafraum-Entfernung von den Abschussmarken entfernt.
- An den Seitenrändern hinter den Abschussmarkierungen, wird jeweils ein Hütchen zur Orientierung für die Passgeber aufgestellt.
- In den Dribbelgruppen verfügen die Startspieler jeweils über einen Ball. In den Passgruppen hat jeder Spieler einen Ball und in die Tore gehören natürlich Torhüter.

Ablauf:

1. Auf Trainerkommando dribbelt der Startspieler A ums gegenüberliegende Hütchen herum.
 2. Von dort erfolgt der Pass in die Tiefe auf den nächsten Dribbler (B).
 3. Nach dem Pass sprintet A nach links um die Stange in Torrichtung.
 4. An der Schussmarke erhält er einen gut getimten Pass und schießt aufs Tor.
- Nach der Aktion holt A den Ball und schließt sich Gruppe C an. C übernimmt die Position B und B startet mit dem Dribbling.

Varianten:

- Die Spieler umrunden die Stange soweit, dass sie anschließend nach rechts starten. Mit den Positionswechseln erfolgt ein Seiten- und Gruppenwechsel mit Kreislauf gegen den Uhrzeigersinn.
- Die Spieler sprinten nach links im Rechteck bis zur Seite und drehen dann - nach erneutem Trainerkommando - in die andere Richtung ab. Wichtig: Die Drehung erfolgt nach links außen, so werden Zusammenstöße vermieden.
- Der letzte Passempfänger vor dem Sprint dribbelt zum Tor und der andere versucht den Torschuss zu verhindern.

Trainertipp:

- Beidfüßigkeit einfordern!