

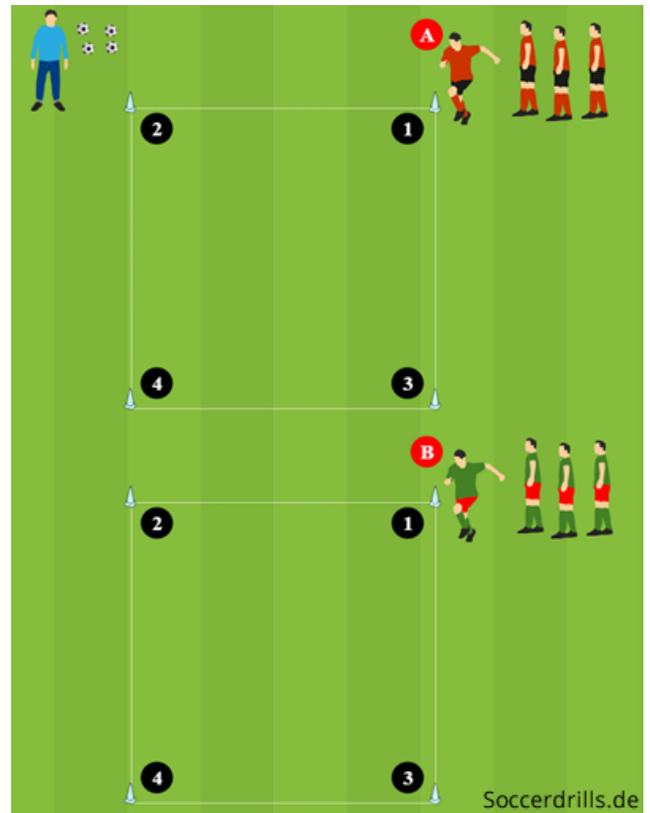
## Schnelligkeitstraining - Sprinthäuser

### Organisation:

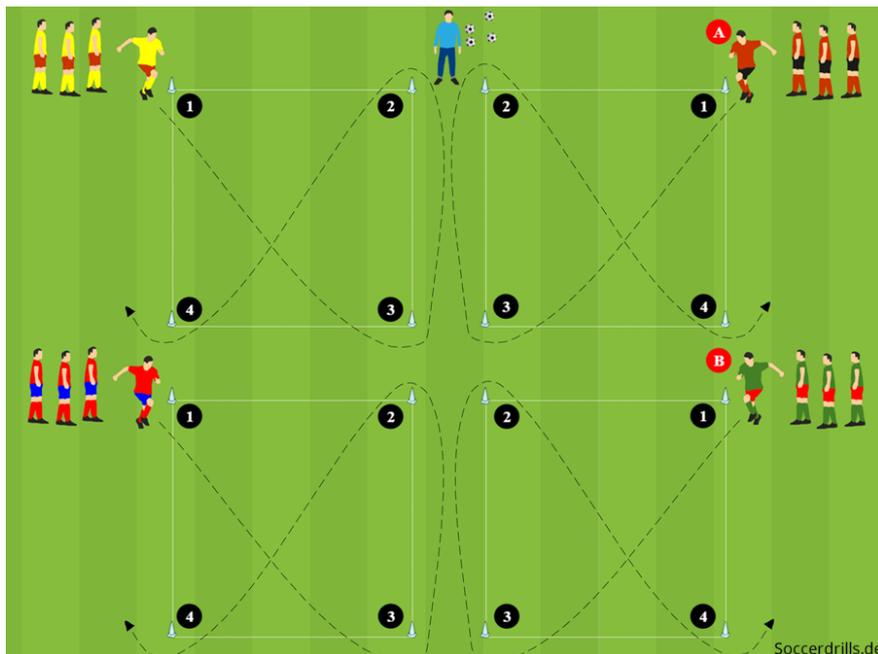
- 8 Hütchen für zwei Felder, 16 Hütchen für 4 Felder.
- Nebeneinander zwei gleich große Quadrate aufbauen, Größe jeweils ca. 5x5 Meter. Bei 4 „Häusern“ werden zwei weitere Quadrate aufgebaut (siehe Grafik).
- Es werden Gruppen gebildet, jede wird an einem Quadrat postiert. Die Gruppen stehen jeweils an der gleichen Ausgangsposition.
- Für die Variante mit Ball benötigen wir ausreichend Bälle.

### Ablauf Einzelwettkampf:

- Fürs bessere Verständnis werden die Hütchen in den Quadraten von 1 bis 4 nummeriert.
- Im Einzelwettkampf geben die Spieler der Gruppe A für die ersten 4 Runden die Richtung vor, danach wird gewechselt.
- Ein Spieler aus Gruppe A startet den Wettkampf auf Trainersignal.
- Jeweils ein Spieler aus den anderen Gruppen muss im Quadrat immer den gleichen Weg laufen und schnell auf den Spieler aus Team A reagieren.



- Wer ist schneller am Zielhütchen? Am Starthütchen beginnen und drei Strecken laufen (von Hütchen zu Hütchen). Die Hütchen werden umrundet bzw. mit einer Hand berührt.
- Der Spieler, der zuerst das Ziel erreicht, gewinnt für seine Gruppe einen Punkt.



- Grafik-Beispiel (Vier Felder): Von Hütchen 1 (Starthütchen) zu Hütchen 3, dann zu Hütchen 2 und Hütchen 4. Jedes Hütchen darf nur einmal angelaufen werden.

## **Schnelligkeitstraining - Sprinthäuser**

### **Ablauf Gruppenwettkampf:**

- Wie beim Einzelwettkampf, die gesamte Gruppe startet gleichzeitig hintereinander.
- Wer den Punkt erhält, entscheidet sich, wenn der letzte Spieler das Ziel erreicht.

### **Variante:**

- Es wird gedribbelt.

### **Trainertipps:**

- Mitdenken und das Zielhütchen erahnen.
- Reaktionsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, schnelle Richtungsänderungen, optisches Signal.
- Späßeffect!
- Die Quadrate nicht zu nah aneinander aufbauen, damit es keine Zusammenstöße gibt.
- Unterschiedliche Laufwege fordern, kreativ sein, nicht immer die gleiche Strecke laufen.