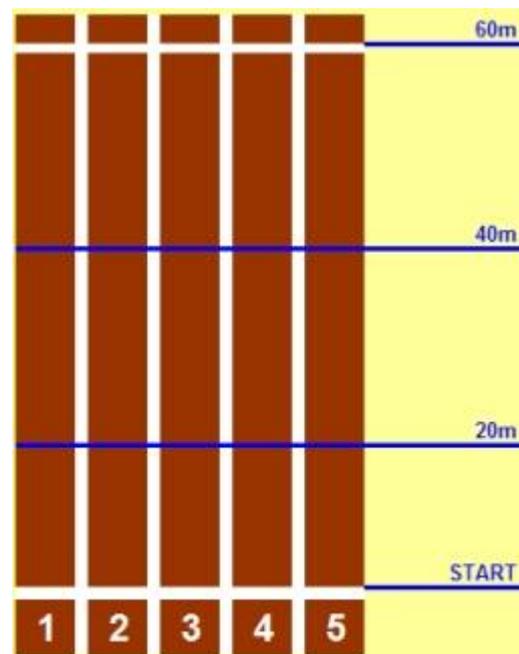


Sprinttraining Sportplatz - Steigerungslauf

Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  3/14	Altersklasse  U14	Bälle  0	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Vom Start bis zur 20m Linie traben
 - von der 20m Linie bis zur 40m Linie Geschwindigkeit steigern
 - von 40m Linie bis 60m Linie Sprinten (100%)
 - Auslaufen und dann zurücktraben
- 4-6 Durchgänge in Gruppen zu jeweils 2-3 Spielern (die Gruppen starten hintereinander weg, so dass jede Gruppe eine kurze Pause zwischendurch bekommt)



Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> - 					<ul style="list-style-type: none"> Kondition Schnelligkeit Antritt 							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> Auf richtige Durchführung achten 					<ul style="list-style-type: none"> Vorher gut aufwärmen und dehnen (Maximalbelastung) 							
Durchführung in Trainingsphase:					Enthält folgende Elemente:							
Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Sportplatz	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Schnelligkeit	Defense	Spiel
		X							X	X		