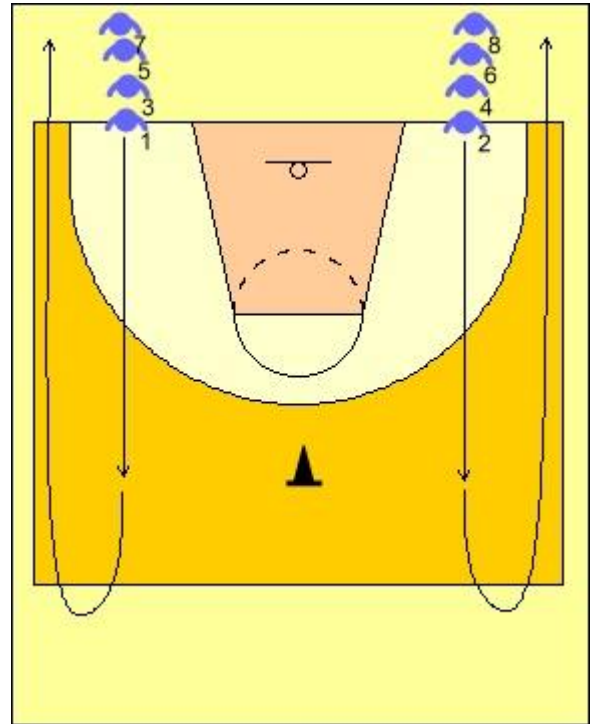


Schnelligkeitstraining (1)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/16	 U12	 0	 0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler in 2 Reihen an der Baseline auf.
- Die vorderen beiden Spieler stellen beide Füße auf die Baseline (paralleler Stand, die Fußspitzen zeigen zur Mittellinie)
- Nun lassen sich die beiden Spieler langsam nach vorne fallen. In dem Moment, in dem sie ihr Körpergewicht nicht mehr halten können, sollen sie aus der „Fallbewegung“ in den Sprint übergehen.
- Dazu sind der richtige Zeitpunkt (Timing) und die Reaktion gefragt. Die Spieler sollen bis auf Höhe der Pylone/ Fahnenstange möglichst schnell beschleunigen und ab der Fahnenstange auslaufen und sich dann in einem langsamen Trab wieder an ihrer Gruppe anstellen.
- Jeder Spieler soll 5 Durchgänge machen. Zwischen jedem Sprint sollen ca. 45-60 Sekunden liegen, da ein Sprint eine Maximalbelastung der Muskulatur darstellt.



Variation

- Anzahl der Durchgänge variieren (min. 3 – max. 10)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Reaktion,
- Schnelligkeit,
- Sprint,
- Antritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung ist kein Wettkampf. Jeder Spieler soll für sich entscheiden, wann der Zeitpunkt zum Sprintstart ist.
- Drill nur gut ausgewärmt durchführen.

- Insbesondere bei jüngeren Spielern muss man den Spielern die Zeit geben, sich langsam an den optimalen Startzeitpunkt heranzutasten. Wenn sie in dieser Situation direkt ans Maximum gehen, kann es zu unnötigen Stürzen kommen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Schnelligkeit	Reaktion	Defense	Spiel
		X							X	X		