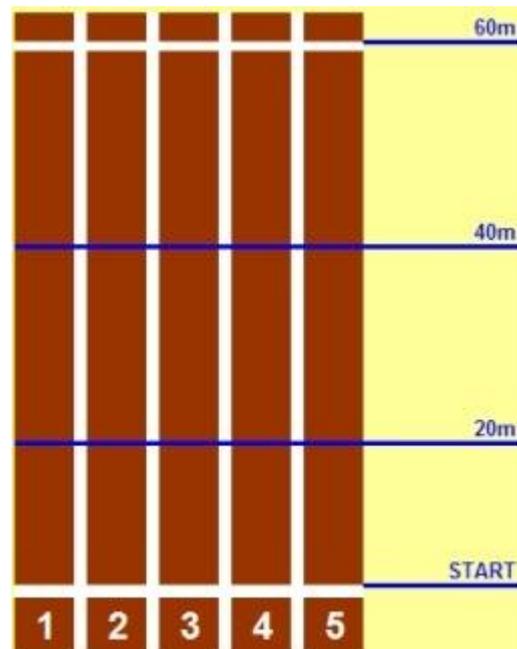


Sprinttraining Sportplatz Sprinttraining 1

Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  6/14	Altersklasse  U14	Bälle  0	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- folgende Sprints (zurück traben):
 - START - 20m
 - START - 40m
 - START - 60m
 - START - 40m
 - START - 20m
- Ein Durchgang sollte reichen



Variation

- zwei Durchgänge (aber nur bei entsprechend guter körperlicher Verfassung) ab U16

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kondition
- Schnelligkeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf richtige Durchführung achten

- 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	C		