

Seilchenspringen (3)

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U14	Bälle  0	Körbe  0
---	--	---	--	--

Trainingsplan

1. Serie	2. Serie	3. Serie	4. Serie
rechter Fuß	rechter Fuß	beide Füße	beide Füße
linker Fuß	linker Fuß	Hoch	Hoch
beide Füße	beide Füße	Box	Aus Fußgelenk
Hoch	rechts – links	rechts – links	Box
Box	Box	vorne – hinten	-
je 30 Sek.	je 30 Sek.	je 30 Sek.	je 30 Sek.

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler benötigt ein Seilchen.
- Die Serien werden ohne Unterbrechung gesprungen. Die verschiedenen Arten sollen während des Springs geändert werden.
- Nach jeder Serie werden 60-90 Sekunden Pause gemacht.

Erklärungen der Übungen

- **Rechter Fuß:** Es wird nur auf dem rechten Fuß gesprungen und gelandet.
- **Linker Fuß:** Es wird nur auf dem linken Fuß gesprungen und gelandet.
- **Beide Füße:** Es wird auf beiden Füßen gesprungen und gelandet.
- **Hoch:** Es wird möglichst noch beidbeinig abgesprungen und gelandet.
- **Links – rechts:** Es wird beidbeinig abgesprungen und gelandet. Der Landeplatz wird abwechselnd rechts und links einer Linie gewählt.

- **Box:** Es wird eine Quadratische Box auf dem Boden markiert (z.B. mit Tape) oder man benutzt die Boxen, die sich aus den verschiedenen Linien, die es in vielen Hallen gibt ergeben. Gestartet wird in der Box, dann springt man links neben die Box, wieder in die Box, vor die Box, in die Box, rechts neben die Box, in die Box, hinter die Box usw.
- **Vorne – hinten:** Es wird beidbeinig abgesprungen und gelandet. Der Landeplatz wird abwechselnd vor und hinter einer Linie gewählt.
- **Aus Fußgelenk:** Es wird beidbeinig abgesprungen und gelandet. Der Schwung zum Absprung wird ausschließlich aus den Fußgelenken geholt.

Variation

- Die Anzahl der Serien kann variiert werden. Man sollte zunächst mit max. 2-3 Serien anfangen.
- Die Zeit von 30 Sekunden kann in 5 Sekundenschritten je Übung angehoben werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Sprungkraft
- Schnelle Füße (Bewegung für Richtungsänderungen)
- Koordination
- Kondition

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung sollte nur im ausgeruhten Zustand durchgeführt werden, weil die Übung koordinativ anspruchsvoll ist und ein schnelles Umschalten (im Kopf) erfordert.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Sprungkraft	Spiel
	X								X	X	X	