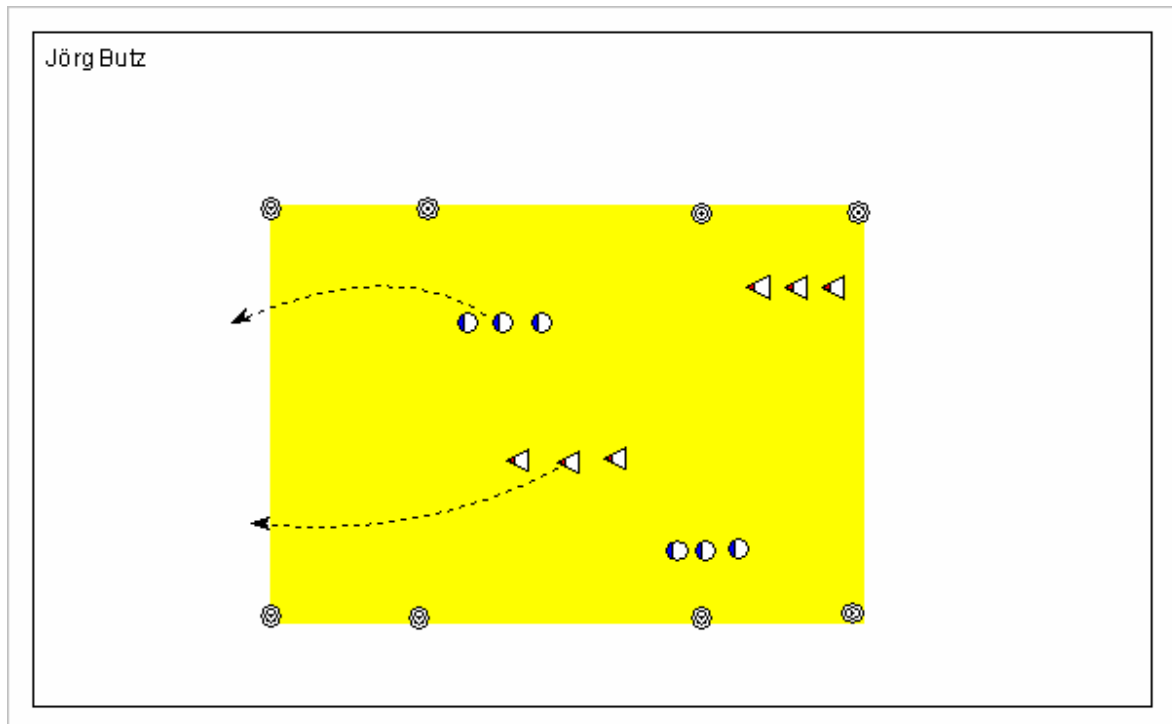


Athletik - Training Ausreißen



Organisation

Der Schußkreis als Übungsraum

Die Spieler werden in 3er-Gruppen aufgeteilt

Mit Hütchen die minimalen "Antritts-Lauflinien" markieren

Ablauf

Die Spieler laufen in 3er-Gruppen von einer Seite des Strafraums langsam zur anderen (der Ziellinie).

Der mittlere Spieler tritt plötzlich an und versucht, die Ziellinie zu überqueren, bevor ihn die anderen beiden Spieler berühren können.

Um zu kurze Antritte zu vermeiden, muss der mittlere Spieler spätestens an der markierten „Lauflinie“ antreten.

Anschließend Aufgabenwechsel innerhalb der 3er-Gruppen.

Variationen

Rückwärts laufen, dann schnelle Drehung und Antritt.

Sidesteps, dann Drehung und schneller Antritt.

Tipps und Korrekturen

Die Übung schult nicht nur den Laufstil und die Schnelligkeit, sondern auch das Reaktionsvermögen.

Auf explosive Antritte achten!