

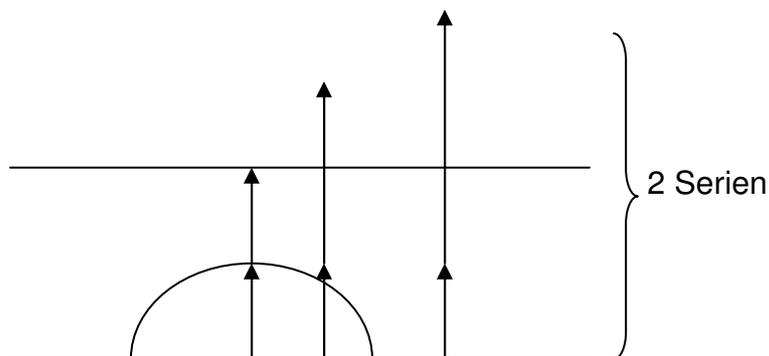
Fliegende Sprints

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Hände senkrecht in die Höhe und Steigerungslauf
Hände senkrecht in die Höhe und Sprint

Fliegende Sprints



Bis zum Schusskreis steigern, dann bis zur $\frac{1}{4}$ Linie Sprint zurück traben
Bei den nächsten beiden Wiederholungen den Sprint jeweils um 5 Meter verlängern

In der Serienpause dehnen

Ins and Outs (10m Sprint und 10m Traben im Wechsel)

Partner frontal gegenüber, Abstand ca. 5m

Im Vorwärtslauf Richtungstauschung und am Partner vorbeilaufen. Partner muss von der Grund bis zur $\frac{1}{4}$ Linie versuchen einzuholen

„Staffelübergabe“



Spieler an Hütchen A läuft los und muss den Mitspieler fangen, der an Hütchen C startet. Der Mitspieler darf erst loslaufen, wenn der Fänger das Hütchen B erreicht hat und versucht nun, Hütchen D zu erreichen, bevor er abgeschlagen wurde.