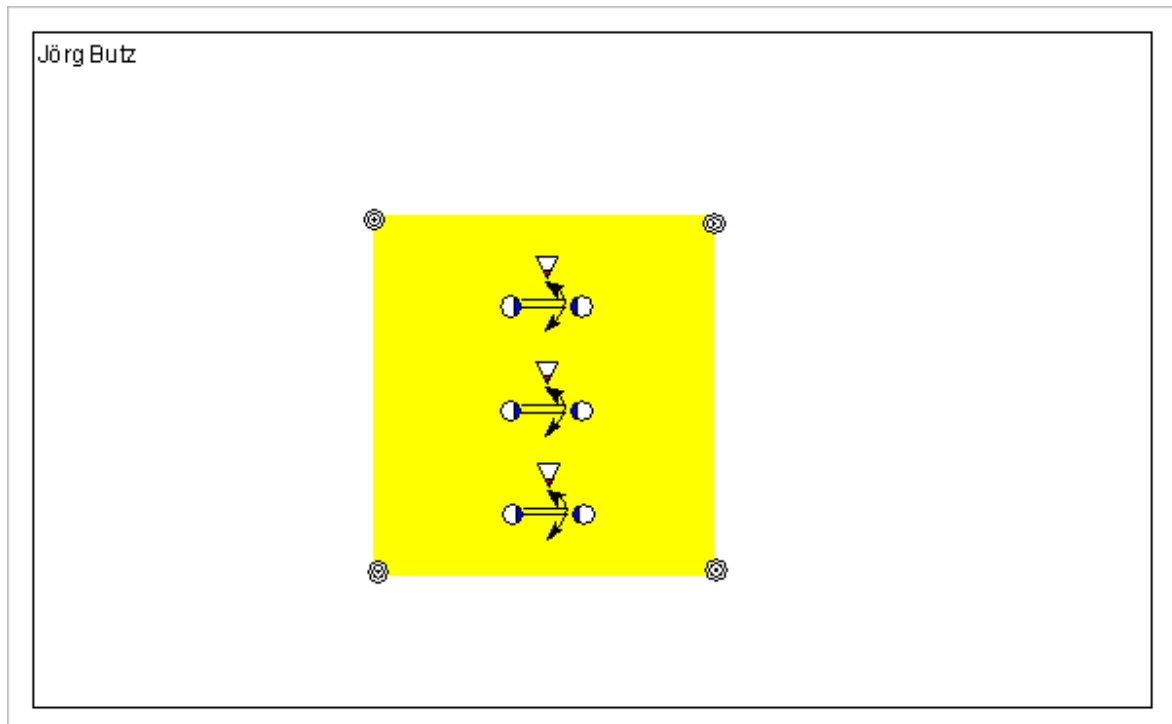


## Schnelligkeitsschulung IV Sprungübungen in der 3er-Gruppen



### Trainingsschwerpunkte / - ziele

Verbesserung der Schnellkraft

### Vorrangige Zielgruppe

A/B-Jugend

### Organisation

Die Spieler unterteilen sich in 3er-Gruppen und absolvieren verschiedene Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft. Innerhalb der 3er-Gruppen knien jeweils 2 Spieler frontal zueinander und reichen sich mit gestreckten Armen die Hände. Das 3. Gruppenmitglied überspringt die Arme nach verschiedenen Vorgaben jeweils 10 \* hintereinander. Danach tauschen jeweils 2 Spieler die Positionen. Wenn alle Gruppenmitglieder die Sprungübung absolviert haben, erfolgt der nächste Durchgang mit einer anderen Aufgabenstellung.

### Spiel - / Übungsablauf

Der Spieler springt aus dem Stand mit beiden Beinen ab, zieht die Knie explosiv an die Brust, landet weich auf beiden Füßen, dreht sich und absolviert den nächsten Sprung.

### Variationen

Der Spieler springt jeweils aus einem kurzen Anlauf mit dem rechten Bein ab, zieht das Knie des Sprungbeines explosiv an die Brust und landet weich auf dem Sprungbein. Danach dreht er sich und springt erneut. Gleiche Aufgabenstellung wie zuvor, aber Sprünge mit dem linken Bein.

### Tips für den Trainer

Nach den Sprungübungen sollten die Spieler mindestens 2 Minuten locker auslaufen.