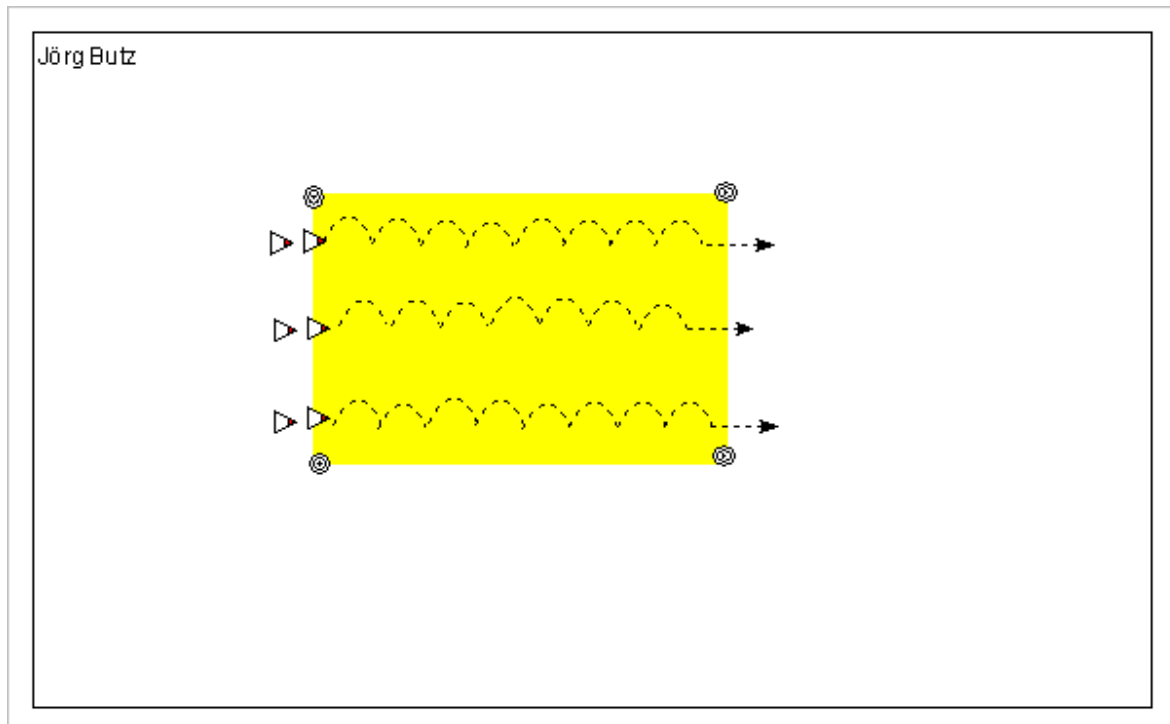


Schnelligkeitsschulung V Sprünge über eine Strecke



Trainingsschwerpunkte / -ziele

Verbesserung der Schnellkraft

Vorrangige Zielgruppe

A/B-Jugend

Organisation

Die Spieler teilen sich in verschiedene 3er-Gruppen auf. Die Spielergruppen stellen sich hinter der Startlinie einer etwa 15 Meter langen, abgesteckten Sprungstrecke auf.

Spiel - / Übungsablauf

Die 3er-Gruppen legen mit verschiedenen Aufgabenstellungen nacheinander die Sprungstrecke zurück. Nach einer Sprungfolge oder Laufform laufen sie noch einige Meter locker aus und traben dann zur Ausgangsposition zurück.

Variationen

Laufen mit schnellen, kleinen Schritten

Laufen mit großen, langen Schritten

Kniehebelauf

Intensiver Hopslerlauf

Einbeinsprünge: rechts, links, im festen Wechsel zwischen rechts und links

Weite Seitwärtssprünge nach rechts und links

Sprints mit einer Drehung auf der Laufstrecke

Worauf es ankommt

"Die langen Erholungsphasen ermöglichen Euch, jede Bewegungsfolge mit der bestmöglichen Intensität zu absolvieren !"