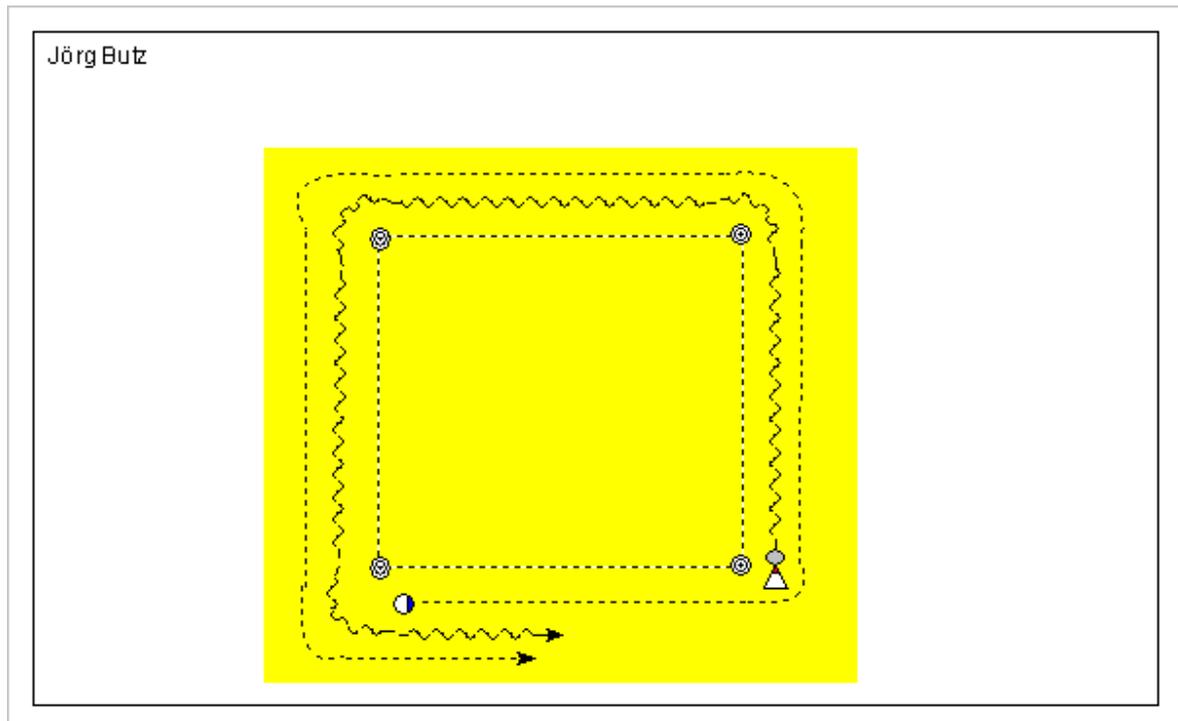


Schnelligkeitsschulung I Sicherung eines Laufvorsprungs



Trainingsschwerpunkte / -ziele

Verbesserung des Dribblings in höchstem Tempo
Schulung der Bewegungsschnelligkeit

Vorrangige Zielgruppe

B - Jugend

Organisation

Die Spieler teilen sich in läuferisch etwa gleichstarke 2er-Gruppen auf, die an einem etwa 15 * 15 Meter großen Quadrat nacheinander ein Laufduell austragen. Jedes Spielerpaar hat dabei einen Ball. Der Spieler mit Ball (A) der ersten 2er-Gruppe stellt sich zu Übungsbeginn am Eckpunkt des Quadrates auf, sein Partner (B) am nächsten Eckpunkt 2.

Spiel - / Übungsablauf

Der Antritt des Spielers A ist das Startsignal für beide Spieler zum schnellen Lauf um das Quadrat. A versucht das Quadrat zu umdribbeln, bevor der nachsetzende Gegner den Dribbler einholen und den Ball klauen kann. Beim nächsten Durchgang erfolgt dann ein Aufgabenwechsel zwischen beiden Spielern.

Variationen

Der Wettlauf zwischen einem Spieler mit und seinem Partner ohne Ball findet an einem Slalomparcours statt. A startet mit Ball von einem Ende des Parcours zum Slalomdribbling. B ohne Ball vom gegenüberliegenden Endpunkt. B läuft zunächst an der Slalomstrecke entlang und erst dann durch den Parcours, um A möglichst schnell einzuholen.