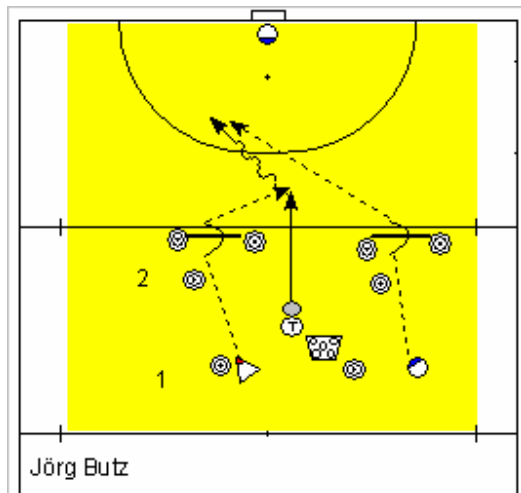


## Athletik - Training Schnelligkeitsschulung



### Wettläufe mit Hürdensprünge Trainingsschwerpunkte - / ziele Schulung der Laufkoordination

#### Vorrangige Zielgruppe B-Jugend und A-Jugend

#### Organisation

Die Trainingsgruppe teilt sich in etwa gleichstarke gegnerische Spielerpaare auf, die vor einem Tor mit Torhüter hintereinander einen Wettlauf zum Ball absolvieren.

Die beiden gegeneinander antretenden Spieler stellen sich jeweils an einem Hütchen 1, etwa 35 Meter vor dem Tor, auf. Etwa 5 Meter weiter zum Tor befindet sich ein weiteres Hütchen 2. Weitere 5 Meter hinter diesem Hütchen 2 ist für jeden Spieler eine Hürde aufgebaut. Der Trainer stellt sich mit den Bällen auf Höhe der Hütchen 2 zwischen beide Spieler auf.

#### Spiel - / Übungsablauf

Der Trainer paßt den Ball zwischen beide Hürden hindurch in Richtung Tor. Diese Vorlage ist das Startsignal für beide Spieler zum Wettlauf um den Ball über die Hürde hinweg. Es schließt sich ein 1 gegen 1 auf das Tor bis zum Torabschluß an. Danach rückt sofort das nächste Spielerpaar nach.

#### Variationen

Die beiden Spieler starten nun vom Hütchen 2 aus. Sie umlaufen zunächst in höchstem Tempo das Hütchen 1, überspringen dann die Hürde und tragen das 1 gegen 1 aus.

#### Worauf es ankommt

"Versucht beim Sprung über die Hürde, möglichst wenig an Schnelligkeit zu verlieren".