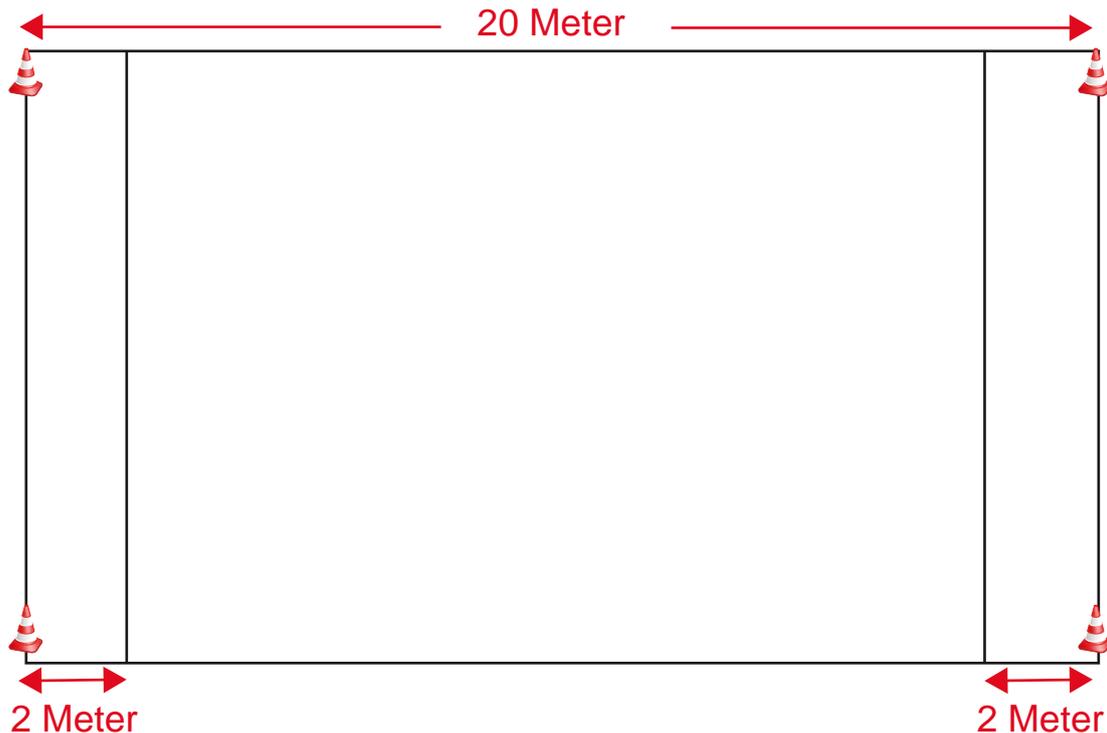


Shuttle-Run-Test



1. Es werden zwei Linien mit Hütchen markiert, die Linien sind 20 Meter voneinander entfernt. Vor den Linien befindet sich jeweils eine 2 Meter breite Toleranzzone. Wir empfehlen diese mit Bodenmarkierungen darzustellen, um späteren Diskussionen vorzubeugen.
2. Jetzt können wir auch schon starten und Spielen die Soccerdrills-Shuttle-Run.mp3 ab. Der Lauf erfolgt in Intervallen, die Geschwindigkeit wird dabei ständig erhöht. Bei jedem Tonsignal sollen die Spieler am anderen Ende der 20 Meter Bahn ankommen. Um den richtigen Rhythmus zu finden, sollte jemand das Tempo auf den ersten Bahnen an der Seite vorgeben. Der muss es natürlich können. Nach dem Start der MP3 bleibt den Spielern genügend Zeit die Startpositionen einzunehmen und sich auf den Lauf zu konzentrieren.
3. Erreicht der Läufer die Endlinie bevor das Signal ertönt, wartet er dort und darf erst nach dem Ton weiterlaufen.
4. Ist der Läufer beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss er bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Sein Tempo muss er dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.
5. Die Rechtecke am Ende der Bahnen dienen zur Orientierung, damit nicht diskutiert wird. Ist der Läufer 3x beim akustischen Signal nicht im Rechteck, ist der Lauf beendet. Diese kleinen Rechtecke sind Toleranzzonen, mehr nicht. Es muss immer die Endlinie berührt werden.
6. Der Lauf ist ebenfalls beendet, wenn der Läufer aufgibt.
7. Als Testergebnis werden das erreichte Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level festgehalten.

