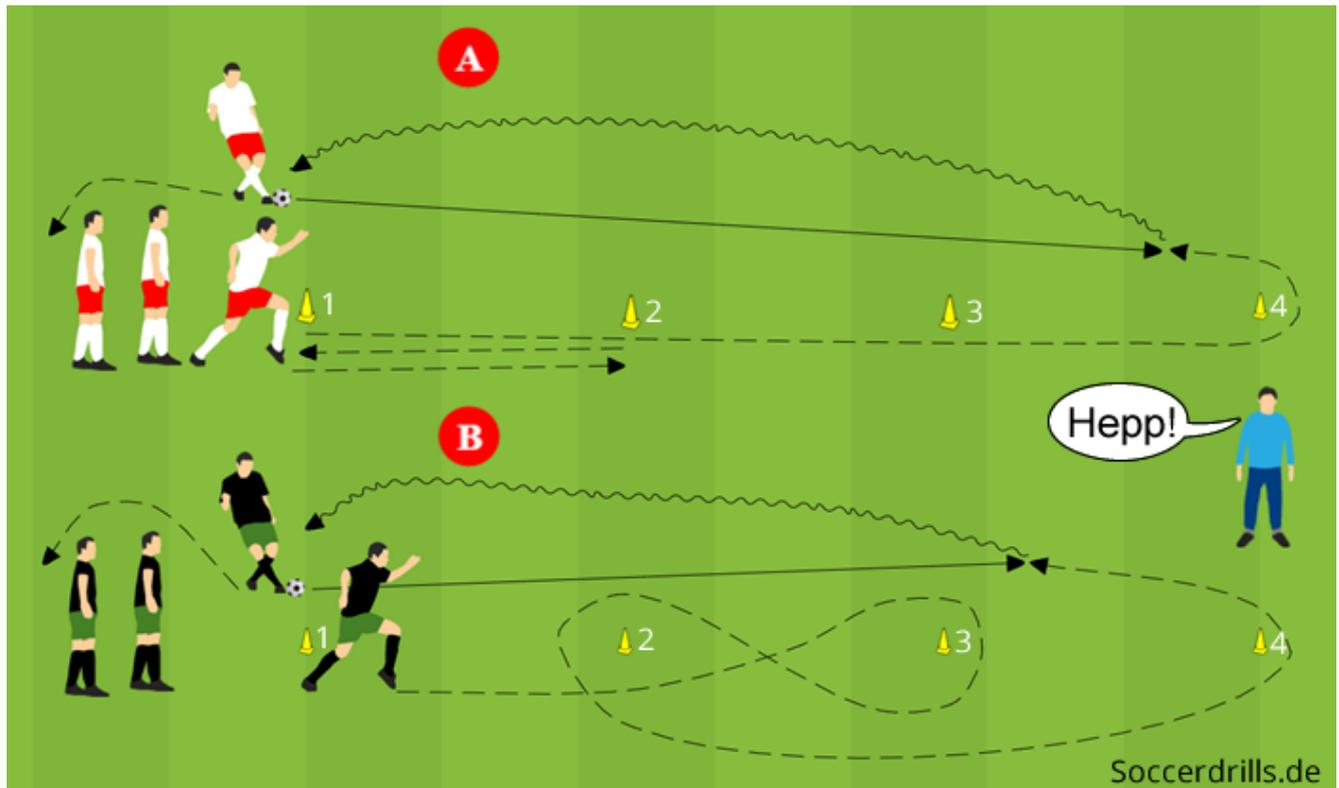


Sprintschule - Kommandosprints

Organisation Ablauf A bis D:

- Es werden zwei Hütchenreihen mit jeweils 4 Hütchen in einem Abstand zueinander von 4 bis 5 Metern aufgebaut. Zwei Reihen deshalb, weil sich zwei Teams miteinander messen sollen.
- Bilde zwei Teams mit maximal jeweils 6 Spielern. Ist die Trainingsgruppe größer, baue weitere Hütchenreihen auf.
- An den ersten Hütchen werden die Startspieler postiert, daneben befinden sich jeweils Spieler mit einem Ball.



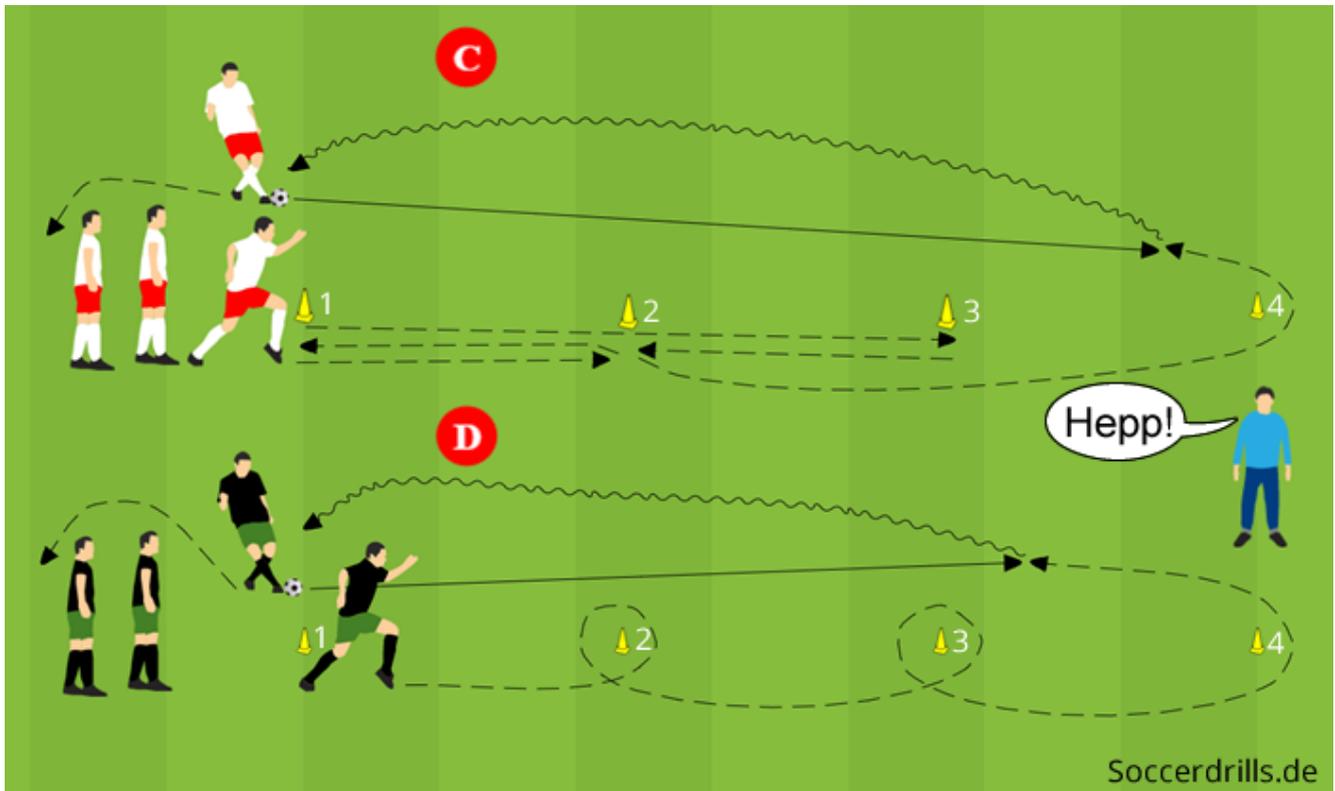
Ablauf A:

- Auf Trainerkommando sprinten die Spieler von Hütchen 1 zu 2 und rückwärts zurück.
- Anschließend sprinten sie zu Hütchen 4 und wenden.
- Nach der Wende erhalten die Spieler einen Pass vom Mitspieler und dribbeln auf die Position des Passgebers. Der Passgeber schließt sich der Läufergruppe an.
- Wer gewinnt das Duell?

Ablauf B:

- Auf Trainerkommando sprinten die Spieler vom Hütchen 1 los und umlaufen Hütchen 2 und 3 in Form einer Acht.
- Anschließend sprinten sie zu Hütchen 4 und wenden.
- Nach der Wende erhalten die Spieler einen Pass vom Mitspieler und dribbeln auf die Position des Passgebers. Der Passgeber schließt sich der Läufergruppe an.
- Wer gewinnt das Duell?

Sprintschule - Kommandosprints



Ablauf C:

- Auf Trainerkommando sprinten die Spieler von Hütchen 1 zu 2 und rückwärts zurück.
- Anschließend sprinten sie zu Hütchen 3 und rückwärts zurück zu 2.
- Weiter geht es zum Hütchen 4.
- Nach der Wende erhalten die Spieler einen Pass vom Mitspieler und dribbeln auf die Position des Passgebers. Der Passgeber schließt sich der Läufergruppe an.
- Wer gewinnt das Duell?

Ablauf D:

- Auf Trainerkommando sprinten die Spieler vom Hütchen 1 und umrunden Hütchen 2 und 3 komplett.
- Weiter geht es zum Hütchen 4.
- Nach der Wende erhalten die Spieler einen Pass vom Mitspieler und dribbeln auf die Position des Passgebers. Der Passgeber schließt sich der Läufergruppe an.
- Wer gewinnt das Duell?

Varianten:

- Die Spieler müssen jedes angelaufene Hütchen mit einer Hand antippen.
- Der Trainer gibt visuelle Signale. Er zeigt mit den Fingern die Nummern der Hütchen an.
- Kreiere weitere Sprintstrecken.

Trainertipps:

- Die Spieler sollen auf das akustische Signal sofort reagieren.
- Je nach Distanz sollte zwischen den Sprints eine Pause von ein bis zwei Minuten eingehalten werden.