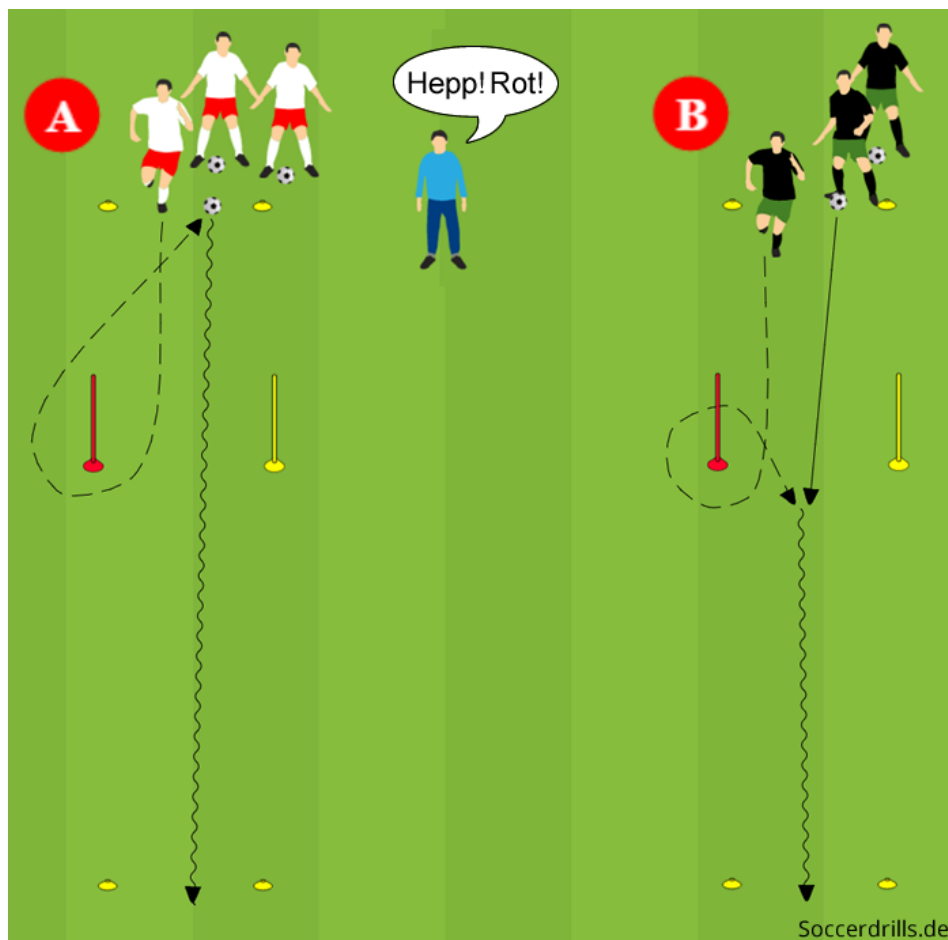


Sprintschule - Stangenfarbspiele

Organisation Ablauf A bis D:

- Wir bauen zwei Übungsfelder auf. Dazu werden benötigt: 2 x 4 Bodenmarkierungen und 2 x 2 verschiedenfarbige Stangen, hinzu kommen ausreichend Bälle.
- Mit zwei Bodenmarkierungen wird an jeder Sprintstrecke die Startpositionen gekennzeichnet.
- Ca. 5 Meter davor folgen die Stangentore.
- Weitere 10 Meter entfernt legen wir weitere Bodenmarkierungen als Zielkennzeichnung aus.
- Bilde mindestens zwei Teams mit maximal jeweils 5 Spielern. Ist die Trainingsgruppe größer, baue weitere Sprintstrecken auf.



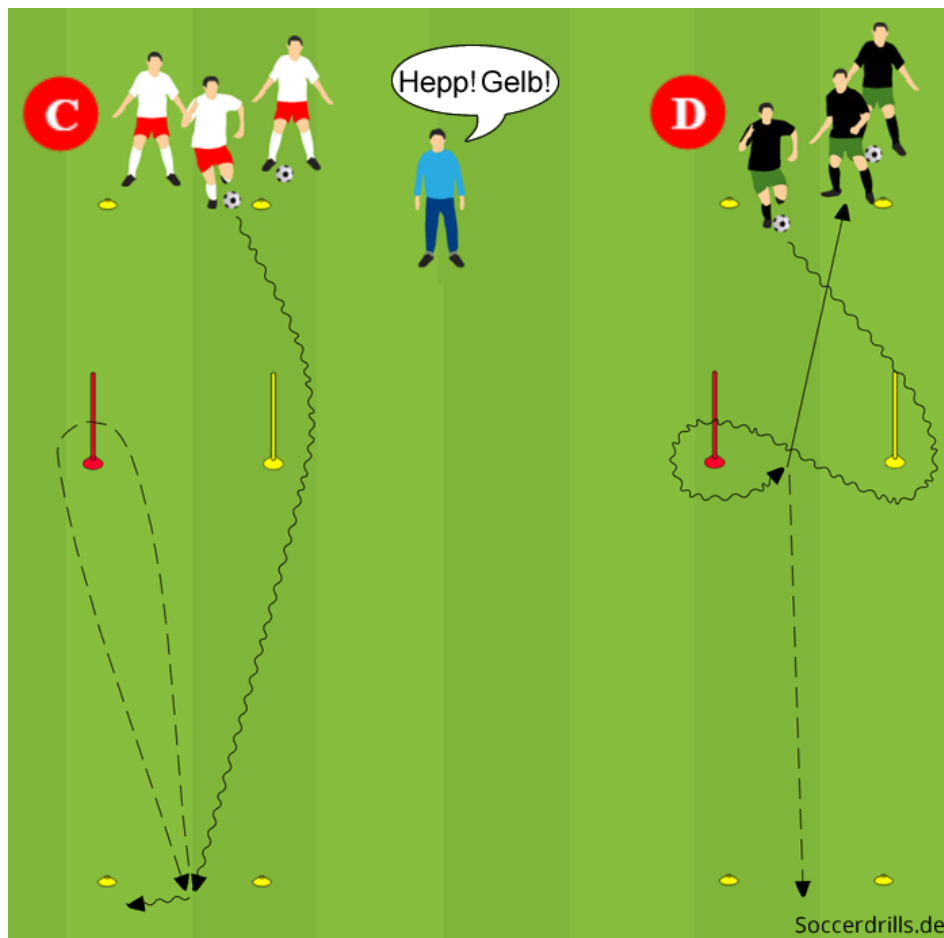
Ablauf A:

- Auf Trainerkommando starten die Spieler, die Bälle bleiben liegen.
- Mit dem Kommando gibt der Trainer eine Stangenfarbe vor (Grafik = Rot).
- Die Spieler sprinten los und umrunden die Stangen von innen.
- Anschließend holen sie die Bälle und weiter geht es im Tempodribbling zu den Zielmarkierungen.
- Wer gewinnt das Duell?

Ablauf B:

- Auf Trainerkommando starten die Spieler, die Bälle befinden sich bei den nächsten Spielern der Gruppen.
- Mit dem Kommando gibt der Trainer eine Stangenfarbe vor (Grafik = Rot).
- Die Spieler sprinten los, umrunden die Stangen von innen und sprinten in Richtung Zielmarkierungen.
- Durch die Stangentore hindurch erhalten sie ein Zuspiel vom Mitspieler, kontrollieren die Bälle und es geht weiter im Tempodribbling bis ins Ziel.
- Wer gewinnt das Duell?

Sprintschule - Stangenfarbspiele



Ablauf C:

- Auf Trainerkommando starten die Spieler ins Dribbling.
- Mit dem Kommando gibt der Trainer eine Stangenfarbe vor (Grafik = Gelb).
- Die Spieler dribbeln an der aufgerufenen Stange vorbei, weiter zu den Zielmarkierungen, dort werden die Bälle gestoppt und bleiben liegen.
- Im Sprint geht es weiter zur anderen Stange, diese wird von innen umrundet und zum Ball gesprintet.
- Wer gewinnt das Duell?

Ablauf D:

- Auf Trainerkommando starten die Spieler ins Dribbling.
- Mit dem Kommando gibt der Trainer eine Stangenfarbe vor (Grafik = Gelb).
- Die Spieler dribbeln zunächst von außen um die aufgerufene Stangenfarbe und anschließend um die andere Stange herum.
- Es folgen die Pässe auf die nächsten Spieler in den Gruppen und anschließend die Sprints ins Ziel.

Varianten:

- Konzipiere eigenständig weitere Abläufe, die deiner Intension entsprechen.
- Der Aufruf der Farben und/oder das Startkommando erfolgt visuell. Nutze dazu zwei Markierungen, die den Stangenfarben entsprechen und halte eine als Signal hoch.

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.