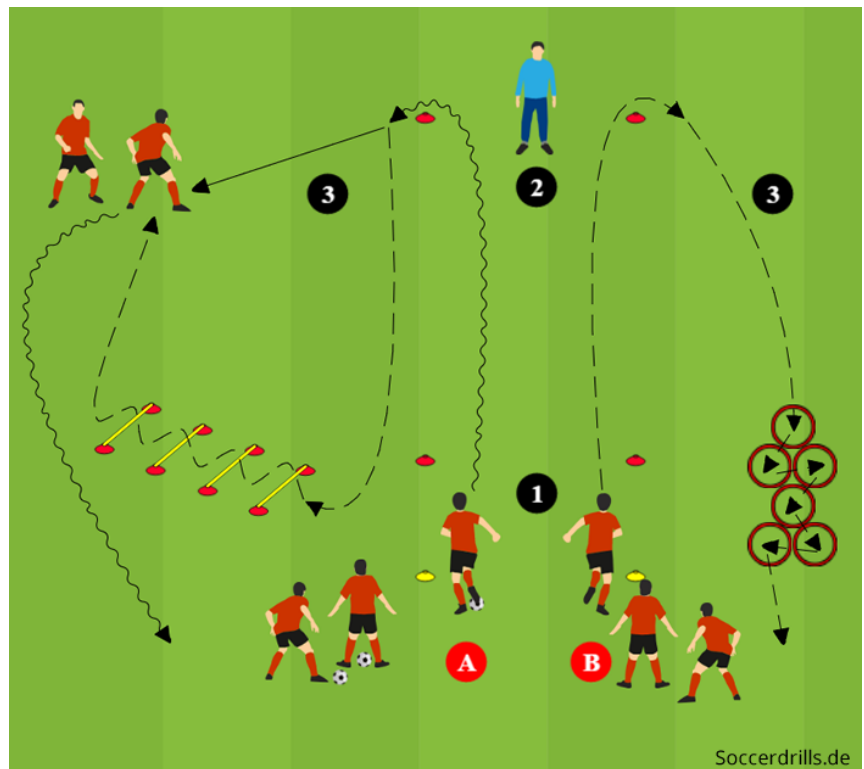


Doppelter Sprint-Koordinationsparcours

Organisation:

- Wir benötigen 6 Bodenmarkierungen und neben jeder Strecke Hilfsmittel für eine koordinative Aufgabe. Hier links Minihürden und auf der rechten Seite Koordi-Reifen.
- Der Startpunkt wird auf jeder Seite mit einer Bodenmarkierung gekennzeichnet (hier gelb).
- Die erste Sprintstrecke wird mit zwei Bodenmarkierungen festgelegt (hier rot). Die Länge der Strecke beträgt 11 bis 13 Meter.
- A = Leicht diagonal versetzt zur Wendemarke werden zwei Spieler ohne Ball postiert.
- Alle anderen Spieler werden an den Startpunkten verteilt. Die Spieler am Ablauf A verfügen über Bälle.



Ablauf:

- Der Trainer gibt das Startsignal.
- 1. Die Spieler laufen bzw. dribbeln an. An der zweiten Markierung beginnt der Sprint bzw. das Tempodribbling.
- 2. Es geht um die obere Markierung herum.
- 3. A = Der Spieler passt zum Passempfänger und sprintet anschließend zu den Minihürden. Diese überspringt oder durchläuft er nach Bewegungsvorgabe und übernimmt die Position des Passempfängers. Der Passempfänger dribbelt in die Startgruppe.
B = Der Spieler sprintet zu den Reifen, durchläuft oder springt nach Vorgabe und schließt sich wieder der Startgruppe an.
- Der nächste Spieler startet, wenn der vorherige die Wendemarke erreicht hat.
- Jeder Spieler durchläuft den Parcours 4x. Die Pause zwischen den Sprints sollte ca. 1 Minute dauern, achte auf eine entsprechende Spieleranzahl, lasse eventuell den nächsten Spieler später/früher starten oder baue weitere Sprintstrecken auf. Ist dieser 4er-Block absolviert, folgt eine ca. fünfminütige Blockpause. Es handelt sich dabei um eine aktive Pause mit Jonglieren etc. Diese Blöcke werden dreimal wiederholt, beachte das Leistungsvermögen deines Teams.

Varianten:

- Start im Sitzen, Liegen, aus der Hocke, rückwärts mit Vorwärtsdrehung, etc.
- Das Startsignal erfolgt visuell (zum Beispiel Hand heben).
- In der kurzen Anlaufstrecke werden weitere koordinative Aufgaben gestellt (Drehungen, Hüpfen etc.).
- Der Ablauf ist auf beiden Seiten identisch (gleiche Aufgaben am Ende der Strecke, auf beiden Seiten mit/ ohne Ball) und wir starten Wettkämpfe. Ein Wettkampf erhöht die Intensität.

Trainertipps:

- Animiere deine Spieler zum Sprint durch Anfeuerung.
- Ein Trainingseffekt wird nur bei maximaler Intensität erzielt.