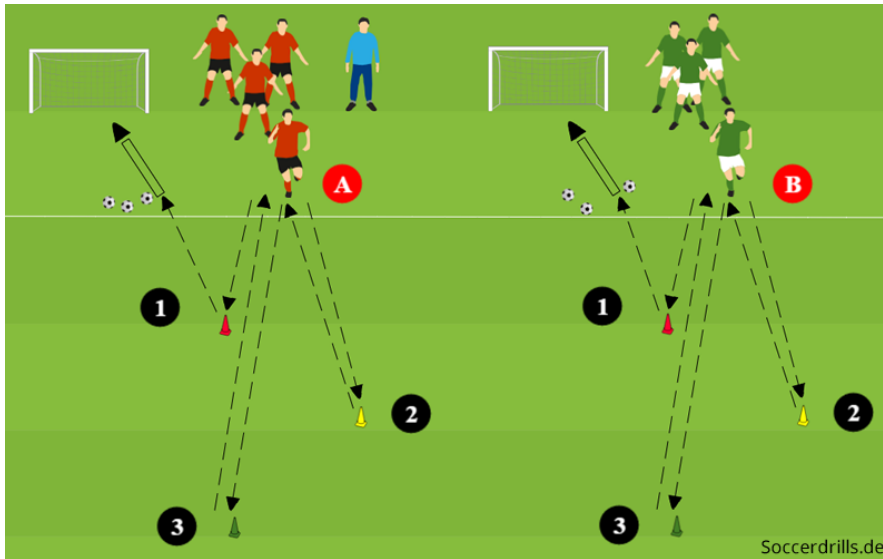


Schnelligkeitstraining - Hausnummer



Organisation:

- Wir benötigen 3x2 verschiedenfarbige Hütchen.
- 3 bis 5 Meter (nach Trainerintension) von der Grundlinie entfernt wird das erste Hütchen (rot) aufstellt.
- Das zweite (gelb) und dritte Hütchen (grün) wird jeweils im gleichen Abstand seitlich versetzt aufgestellt.
- Einige Meter hinter der Grundlinie (nach Leistungsvermögen, bis zu 10 Metern), stellen wir seitlich zum Start versetzt ein Tor auf (siehe Variante mit Ball). Statt einer Grundlinie, kann ein Starthütchen Start und Ziel markieren.
- An der Grundlinie befinden sich Bälle.
- Für einen Wettkampf benötigen wir diesen Aufbau zweimal nebeneinander.
- Wir bilden zwei Gruppen (A und B), die auf beide Übungsseiten verteilt werden.

Ablauf:

- Die ersten Spieler starten auf ein akustisches Trainersignal. Das Kommando gibt die Reihenfolge vor, in der die Hütchen abgelaufen werden (jeweils mit einer Hand berühren). Nach jeder Berührung geht es immer zur Grundlinie zurück, die überquert wird und dann erst zum nächsten Hütchen, wieder zurück ... Welche Gruppe bewältigt den Parcours am schnellsten?

Signale:

- Die Reihenfolge im Ablauf oben, wird durch da Trainerkommando bestimmt, es gibt folgende Varianten:
- Der Trainer ruft drei Zahlen auf, zum Beispiel: „2,1,3“. Reihenfolge = Hütchen 2 - Grundlinie - Hütchen 1 - Grundlinie - Hütchen 3 – Grundlinie.
- Der Trainer ruft laut eine dreistellige Zahl, in der die Ziffern 1, 2 und 3 vorkommen - „die Hausnummer“, zum Beispiel: „213“.
- Der Trainer ruft die Hütchenfarben, zum Beispiel: „gelb, grün, rot“.
- Der Trainer ruft Vereinsnamen, zum Beispiel: „BVB (gelbes Hütchen), Werder (grün) und Bayern (rot)“.
- Weitere Signale, zum Beispiel: „Zitrone (gelb), Apfel (grün), Erdbeere (rot)“.
- Noch schwerer, totales Chaos! Bei allen obigen Signalen gilt folgendes: rot bedeutet gelb, gelb bedeutet grün und grün bedeutet rot.

Varianten:

- Wir hängen an die Trainersignale „rechts“ oder „links“. Entsprechend wird mit links oder rechts aufs Tor geschossen.
- Es wird mit Ball gedribbelt.
- Die Hütchen werden komplett umrundet.

Trainertipps:

- Reaktionsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, schnelle Richtungsänderungen.
- Spaßeffekt!
- Deutliche Signale!