

Schnelligkeitstraining - Fang mich doch!



Organisation:

- Wir benötigen 6 Hütchen und ausreichend Bälle.
- In den Varianten kommen zwei Tore und Torhüter hinzu.
- Mit den Hütchen ein Rechteck von ca. 8x16 Metern aufbauen oder dem Leistungsvermögen anpassen.
- In der Mitte auf jeder Seite ein Starthütchen aufstellen und dort Bälle bereitlegen.

Ablauf:

- Zwei Teams bilden, jede Gruppe steht an ihrem Starthütchen. Der erste Spieler jeder Gruppe startet die Aktion. Eine Gruppe reagiert auf ungerade, der anderen auf gerade Zahlen.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl. Entsprechend der Zuordnung für gerade oder ungerade Zahlen, wird der jeweilige Spieler zum Fänger. Der andere Spieler entscheidet, ob er sich nach rechts oder links über die Hütchenlinie rettet.

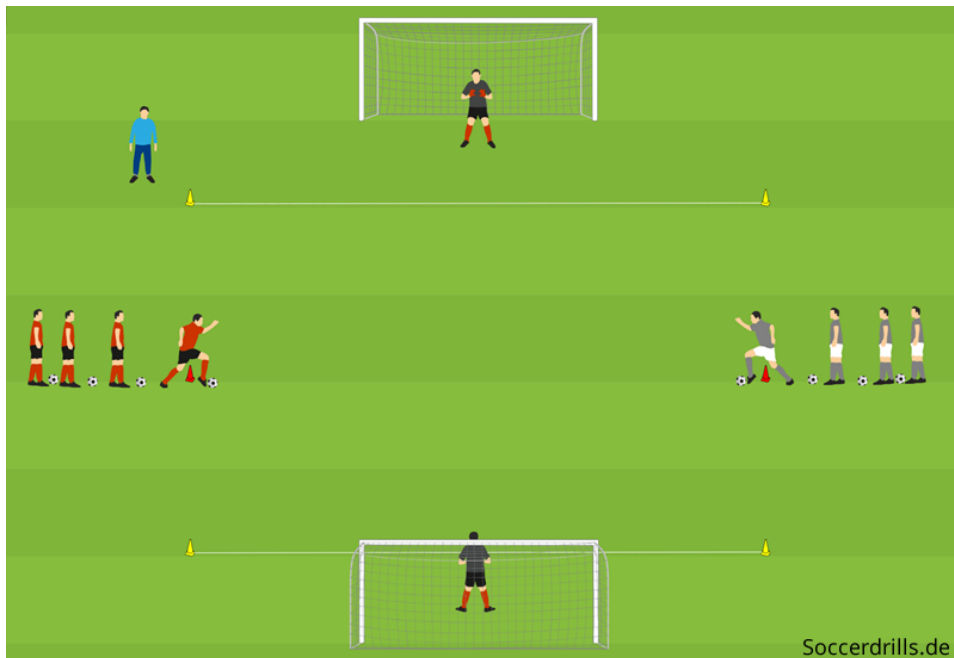
Varianten:

- Als Wettbewerb spielen. Welche Mannschaft fängt die meisten Spieler oder gewinnt die meisten Laufduelle in den Varianten?
- Wer gefangen wird, muss eine Sonderaufgabe absolvieren. Beispiel: Liegestütze.
- Start-Abstände verkürzen. Es starten zeitnah weitere Aktionen oder zwei, drei Aktionen gleichzeitig.
- Gerade und ungerade Zahlen/Farbe: Wird eine Farbe gerufen, müssen beide Spieler über die jeweils rechte Hütchenlinie sprinten. Wer gewinnt das Laufduell?
- Die Zahl kann auch über eine Rechenaufgabe ermittelt werden. Beispiel: Trainer ruft „3 x 5“.
- Eine Gruppe ist 4x Fänger, anschließend die andere Gruppe.
- Obst und Gemüse= Eine Gruppe wird immer beim Aufruf einer Gemüsesorte/Obstsorte zum Fänger.
- Gleicher Ablauf mit Stadt/Land.
- Gleicher Ablauf mit Männernamen/Frauenname.
- Gleicher Ablauf Vereinsname 1. Liga/2.Liga.
- Der Trainer steht seitlich am Feldrand mit zwei verschiedenfarbigen Hütchen. Die Farben werden jeweils einer Gruppe zugeordnet. Beispiel: Zeigt der Trainer ein rotes Hütchen ist der Spieler aus der "roten" Gruppe Fänger.
- Richtung erkennen! Der Trainer hat nun drei farbige Hütchen. Beispiel rot, gelb und blau. Er hält immer eine Farbe in die Luft. Bei gelb müssen beide Spieler auf die rechte Seite sprinten, bei rot auf die linke Seite. Bei einem blauen Hütchen müssen die Spieler auf die gegenüber liegende Seite sprinten, also gerade nach vorne. Wer gewinnt das Laufduell?
- Wenn zwei Trainer zur Verfügung stehen, kann dieser Ablauf auch noch erschwert werden. An jeder Feldseite steht ein Trainer. Die Spieler müssen sich zusätzlich darauf konzentrieren, welcher Trainer ein Hütchen zeigt!
- Es gibt auch die Möglichkeit gegensätzlich zu laufen! Wenn ein Spieler zur rechten Hütchenlinie lossprintet, muss der Gegenspieler sofort reagieren und auf der linken Seite über die Linie sprinten. Wer kommt als erster über die Ziellinie?

Schnelligkeitstraining - Fang mich doch!

Varianten mit Ball:

- Viele der oben genannten Varianten, können auch die nachstehende Abläufe mit Ball erweitern.
- Die Startspieler auf beiden Seiten verfügen über Bälle. Nach dem Kommando lässt der Fänger seinen Ball liegen, der andere Spieler versucht dribbelnd eine Hütchenlinie zu überqueren.
- Ball hin und her werfen und über die Linie retten! Die Spieler werfen sich einen Ball hin und her. Ein Spieler entscheidet sich, nachdem er den Ball gefangen hat, schnell eine Hütchenlinie zu überqueren, der andere Spieler wird zum Fänger.
- Ein Ball wird hin und her gepasst und ein Spieler entscheidet sich plötzlich, im Tempodribbling eine Linie zu überqueren, der andere Spieler versucht dies zu verhindern.
- Es werden zwei Tore aufgestellt. Ziel ist jetzt nicht mehr das überspringen einer Linie, am Ende soll ein Tor erzielt werden, der Fänger versucht dies zu verhindern.



Trainertipps:

- Die Spieler eines Teams können ihrem Mitspieler helfen, indem sie ihm die richtige Seite oder Aufgabe zurufen (Teambuilding).
- Optische Signale sind sehr spielnah, diese Varianten unbedingt anbieten (Hütchen hochhalten...).
- Die Aktion mit dem zugeworfenen Ball ist ebenfalls sehr spielnah, da auf eine Handlung des Gegners reagiert werden muss, oder man selber die Aktion starten kann.