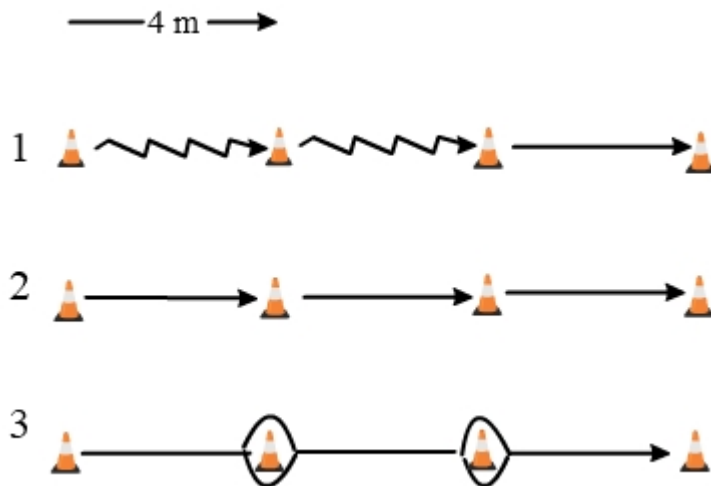


Sprintwettkampf Torabschluss

ohne



Aufbau

Es werden mehrere Hütchenreihen zu je vier Hütchen in einem Abstand von ca. 4 Metern zueinander abgelegt. Immer zwei Spieler arbeiteten parallel als Wettkampf.

Ablauf

Entweder man baut diverse Stationen auf, so dass alle Übungen immer parallel von mehreren Spielern absolviert werden können oder man nutzt diese Übungen für das Einzeltraining. Sie ist allerdings auch gut in der [Saisonvorbereitung](#) in einen [Zirkel](#) einzubauen.

Übung 1

Die Spieler absolvieren zwischen den ersten beiden Hütchen sechs Einbeinsprünge mit dem rechten Bein, zwischen dem zweiten und dritten Hütchen sechs Einbeinsprünge mit dem linken Bein und setzen dann ab dem dritten Hütchen zum Sprint an (kurzer Antritt).

Übung 2

Am Start jonglieren die Spieler einen bereitgelegten Ball zehnmal, sprinten zum zweiten Hütchen, begeben sich in Bauchlage, sprinten zum dritten Hütchen, begeben sich dort in Rückenlage und sprinten anschließend zum letzten Hütchen.

Übung 3

Die gesamte Strecke ist im Sprint zu absolvieren, wobei das zweite und dritte Hütchen umkreist werden müssen.