

1. Ausrüstung

Unbegrenzte Anzahl von Spielern
3 Kegel

2. Organisation

Stellen Sie 3 Kegel auf:

Kegel A (Startpunkt),

Kegel B (20 Meter von Kegel A entfernt),

Kegel C (30 Meter von Kegel A entfernt).

Teilen Sie die Gruppe in zwei Teams auf und lassen Sie sie sich bei Kegel A und Kegel C gegenüberstehen.

3. Beschreibung

Anpfiff:

Beim Anpfiff beginnen beide Spieler, A von Kegel A und C von Kegel C, einen Sprint.

Ziel von Spieler A:

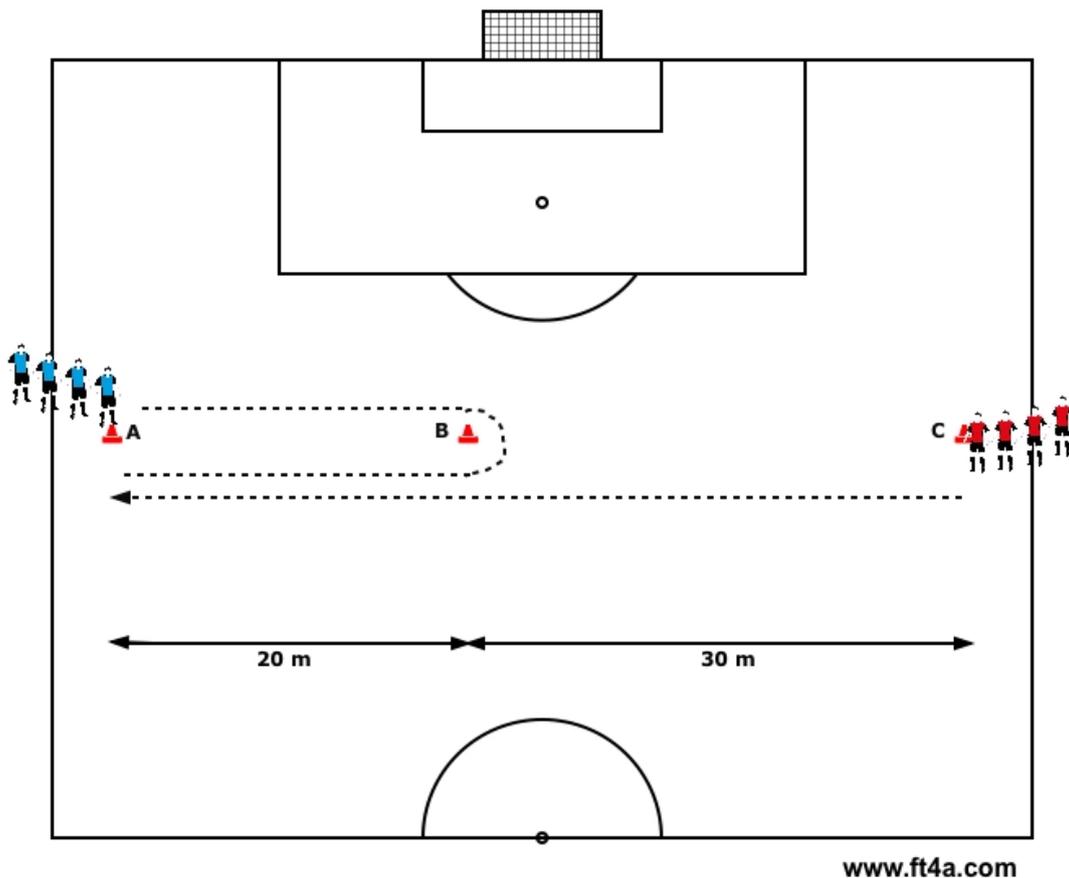
Spieler A sprintet zu Kegel B, umrundet ihn kurz und sprintet dann zurück zu Kegel A.

Ziel des Spielers C:

Spieler C sprintet von Kegel C und versucht, Spieler A einzuholen und zu berühren, bevor Spieler A wieder bei Kegel A ist.

Drehung:

Spieler C bleibt bei Gruppe A, und Spieler A läuft gemächlich zur Gruppe C.



4. Coaching und Anmerkungen

Trainerpunkte:

Ermutigen Sie die Spieler, bis zum Äußersten zu sprinten und einander herauszufordern.

Motivieren Sie Spieler C, den Gegner zu tippen.

Konzentriere dich auf eine schnelle und kurze Drehung um Kegel B für Spieler A.

Wichtige Punkte:

Diese Übung wird nach dem Aufwärmen durchgeführt.

Jeder Spieler absolviert etwa 4–5 Sprints, je nach Gruppengröße.

Bei einer kleineren Gruppe: Achten Sie darauf, dass zwischen den Sprints genügend Pausen eingelegt werden.