

Nr.: 2		Intensives Schnellkraft- /Schnellkraftausdauertraining mit verschiedenen Laufrichtungen (TE 279)		★★★★	90
Startblock		Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen		Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung		Angriff / Kleingruppe		Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination		Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	Schlussblock	
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe		Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlussprint
	Torhüter einwerfen	X	Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

★ : Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	★★ : Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	★★★ : Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	★★★★ : Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
---	--	---	--

<p>Legende:</p> <p>X Hütchen</p> <p>▲ 1 Angreifer</p> <p>■ kleine Turnkiste</p> <p>□ □ □ □ Koordinationsleiter</p> <p>○ Turnreifen</p> <p>▬ Hürde</p> <p>▬ Turnbank</p> <p>▭ Teppichflies</p> <p>Benötigt:</p> <p>→ 1 Koordinationsleiter, 6 Turnreifen, 2 Hürden, 2 kleine Turnkisten, 4 Turnbänke, 10 Hütchen, Je zwei Spieler 1 Teppichflies und 1 Deuserband, 1 Fußball</p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Athletikeinheit liegt im Training der Schnellkraftausdauer. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, folgen fünf Athletikübungen, die die unterschiedlichen Muskelgruppen in den Oberschenkeln, durch Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen, trainieren. Diese Trainingseinheit ist sehr intensiv und lässt sich sehr gut in die Vorbereitungszeiträume bzw. spielfreien Zeiten einbauen.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - kleines Spiel (10/20) - Athletiktraining (15/35) - Athletiktraining (15/50) - Athletiktraining (15/65) - Athletiktraining (15/80) - Athletiktraining (10/90) <p>Gesamtzeit der Einheit: 90 Minuten</p>
---	---

! Teppichfliese kann man am besten in Teppichgeschäften erhalten, oft sind Teppichreste übrig, die man sich zurechtschneiden kann.

Nr.: 2-3

Athletiktraining

15

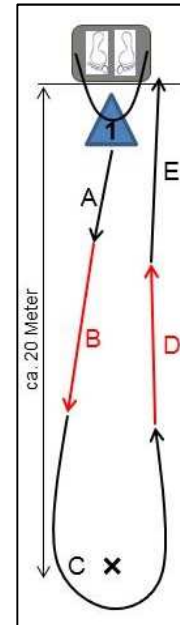
35

Aufbau:

- Eine Startlinie definieren und ein Hütchen in ca. 20 Metern Abstand aufstellen.
- Jeweils zwei Spieler gehen mit einem Deuserband und einem Teppichflies zusammen.
- **1** legt sich das Deuserband um die Hüfte, der zweite Spieler stellt sich dahinter auf das Teppichflies und greift mit beiden Händen in das Deuserband.

Ablauf:

- Auf Kommando starten alle vorderen Spieler und ziehen vorsichtig an (A).
- Nach ein paar Metern die Geschwindigkeit bis in den Sprint steigern (B) und die Geschwindigkeit ca. 10 Meter halten.
- Vor dem Hütchen müssen die Spieler die Geschwindigkeit deutlich reduzieren und im Bogen um das Hütchen laufen (C).
- Sobald der hintere Spieler ebenfalls um das Hütchen gezogen wurde und sich wieder in einer geraden Linie hinter **1** befindet, beschleunigt der vordere Spieler wieder bis in den Sprint (D) und hält die Geschwindigkeit ca. 10 Meter.
- Die Geschwindigkeit wieder reduzieren und über die Ziellinie auslaufen (E).
- Danach wechseln die Spieler die Aufgaben und der Ablauf wiederholt sich.
- Nachdem beide Spieler einmal gelaufen sind, machen beide Spieler zur Lockerung 10 langsame und 10 schnelle Hampelmannbewegungen auf der Stelle.



Gesamtablauf:

- Jeder Spieler absolviert den Ablauf (Ziehen, gezogen werden, Hampelmannbewegungen) im Wechsel insgesamt viermal.
- Danach stellen sich die Spieler auf die Grundlinie und machen einen Steigerungslauf auf die andere Spielfeldseite, wobei sie auf Höhe der Mittellinie die Maximalgeschwindigkeit erreicht haben müssen.
- Es folgt ein zweiter Steigerungslauf zurück zur Startlinie.

Ablauf nach der Übung:

- Alle Spieler laufen im lockeren Tempo 4-5 Minuten von Torauslinie zu Torauslinie.

⚠ Zu Beginn und nach den Kurven erst langsam anziehen und dann die Geschwindigkeit langsam erhöhen, sonst kann sich der hintere Spieler nicht auf dem Teppichfließ halten.

⚠ Der hintere Spieler kann entweder in die Hocke oder leicht in die Knie gehen (Bild 1).

⚠ Der hintere Spieler muss seinen Körper deutlich anspannen, um bei der Zugbewegung von **1** nicht vom Teppichfließ herunterzufallen.



(Bild 1)