


Hauptteil (1) Schnelligkeit

U8-U14

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Schnelligkeitstraining			
Trainingsmethode	Wiederholungsmethode – für Kinder geeignete Staffelläufe			
Belastungsparameter	Intensität	100%	Umfang	10 Wdh
	Dauer	Maximal 7Sek.	Pause	2 - 3 Min.
Gesamtdauer	20 Min			
Trainingshinweise	Die SK lässt sich nur mit 100%iger Intensität trainieren. Diese Vorgabe wird bei Staffelläufen automatisch erfüllt. Die Mannschaften sollten mindestens zu viert sein, besser wäre eine Mannschaftsstärke von sechs. Nach jedem Staffellaufdurchgang kommt eine neue, einfache und eindeutige Aufgabe dazu.			
Hilfsmittel 	Verschiedene Geräte, je nach Vorhandensein: Hütchen, Tennisbälle, Hürden, Reifen, Matten, kleine Sprungböcke, etc. Eine Strecke zwischen 10 und 30 Meter, an deren Ende jeweils ein Hütchen liegt. Jede Mannschaft hat einen Tennisball. Der erste läuft und legt den Ball auf ein Hütchen (Lochhütchen), läuft zurück, schlägt den nächsten ab. Dieser holt das Hütchen wieder und übergibt es dem übernächsten Läufer, etc.			
Hauptprogramm	Bei jedem Lauf kommt eine Aufgabe hinzu, das Zurücklaufen ist immer ein Sprint ohne Aufgabe. Der Erste legt den Tennisball auf das Zielhütchen, der zweite nimmt den Tennisball wieder mit und übergibt ihn dem nächsten Läufer. 1. Lauf: Vorwärts laufen, Hütchen auflegen, zurücklaufen, Nächsten abschlagen 2. -10. Lauf: Rückwärts laufen, ^{[[SEP]]} auf einem Bein springen, ^{[[SEP]]} in einem Reifen eine Drehung machen, mit dem Körper durch einen Reifen schlüpfen, über eine kleine Hürde springen, ^{[[SEP]]} unter einer Hürde durchschlüpfen, ^{[[SEP]]} auf einer Matte eine Rolle vorwärts, auf einer zweiten Matte eine Rolle rückwärts, über einen kleinen Sprungbock springen. Seilsprünge, etc.			