

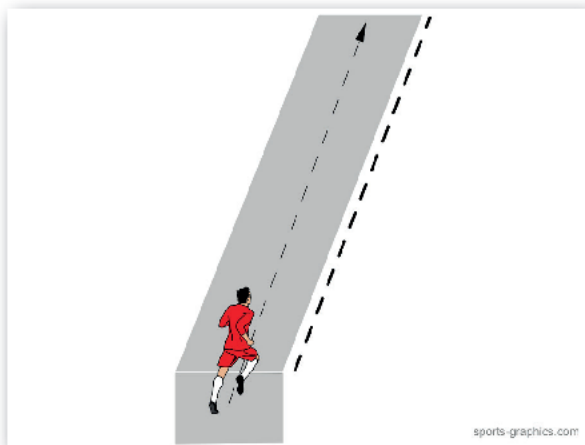
## 15

**Trainingshilfen**

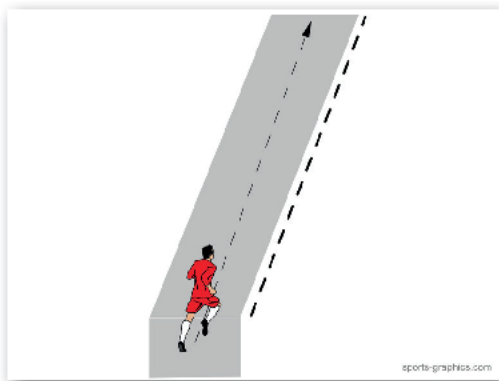
Eine Laufbahn, welche eine leichte Steigung aufweist.

**Organisation**

Der Spieler steht an der Laufbahn, diese ist ungefähr 20 Meter lang.

**Übungsablauf**

Der Spieler absolviert einen Steigerungslauf, bei dem er erst langsam startet, mit zunehmender Strecke immer schneller wird und gegen Ende der 20 Meter die maximale Geschwindigkeit erreicht. Hat er diese erreicht sollte er noch kurz austraben und sich anschließend gut erholen, um die nächste Übung ausführen zu können.



### Variationen

Der Spieler macht beidbeinige Sprünge und auf das Kommando („Sprint“) des Trainers sprintet er los.

### Coaching Tipps

Schnelligkeit.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

