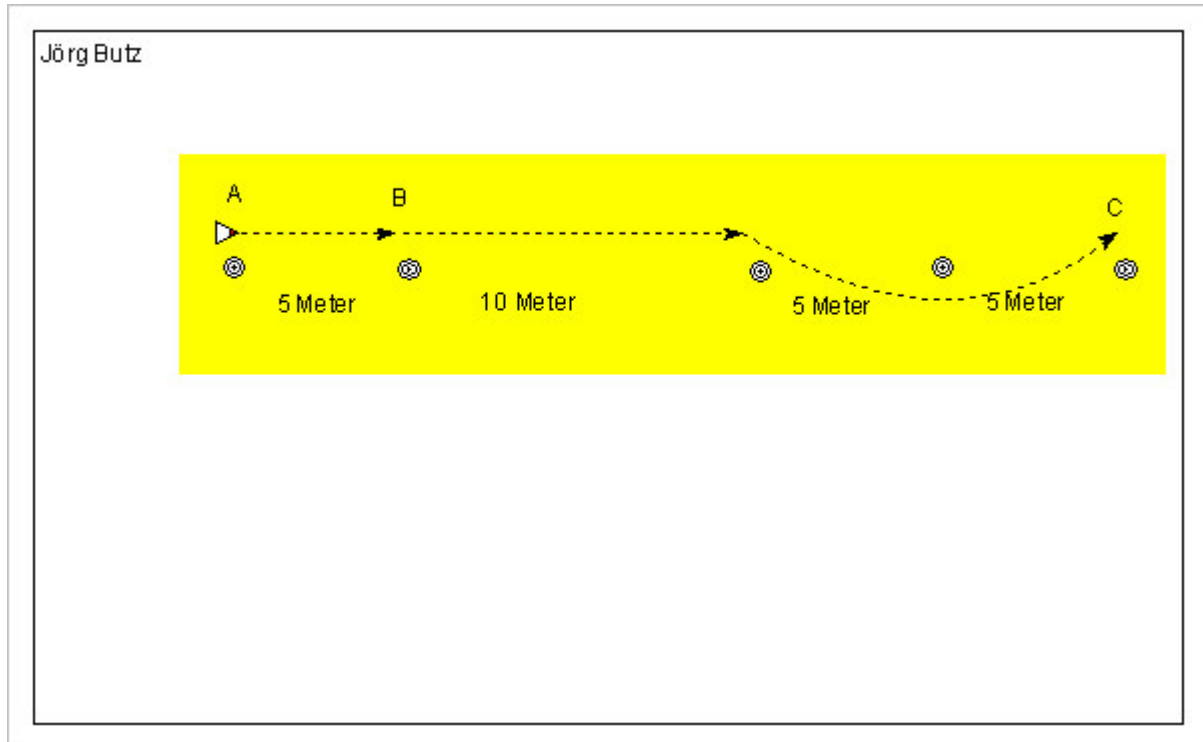


Athletik - Training Hockeyspezifisches Schnelligkeitstraining



Organisation der Übung

Je Bahn 5 Hütchen in Abständen von 5 bzw. 10 Metern
Gesamtlänge der Laufstrecke = 25 Meter
Gruppen von 5 bis 6 Spielern an jeder Strecke

Training des Beschleunigungsvermögens

Die Streckenabschnitte nacheinander in unterschiedlichen Geschwindigkeiten durchlaufen.
Von A nach B steigern sie das Tempo, um dann mit "fliegenden Start" 20 Meter in höchstem Tempo bis C zu sprinten.
In der Sprintphase durchlaufen sie die letzten Hütchen im Slalom !