

# Schnelligkeit – Grundlagen: Felder fliehen

Mit Ballführungssprints werden die Reaktionsfähigkeit und die Handlungsschnelligkeit trainiert. Erschwert wird die Übung mit drei statt zwei Feldern.

Zwei quadratische Felder sind im Abstand von ca. 15 Metern abgesteckt. Alle Spieler beginnen im Feld A und führen einen Ball. Auf ein Kommando müssen sie schnellstmöglich ins Feld B sprinten, ohne den Ball zu verlieren. Wer als letzter ankommt, muss einmal pausieren und eine Zusatzaufgabe ausführen (z.B. Jonglieren).

## Variationen

### schwieriger

Mit drei Feldern (A, B, C) spielen. Gestartet wird im mittleren Feld. Der Trainer gibt an, in welches Feld gespurtet werden muss.

### einfacher

Ohne Ball ins Feld B fliehen, wo es einen Ball weniger als Spieler hat. Wer keinen Ball ersprintet, muss pausieren.

**Material: Bälle, Malstäbe**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**