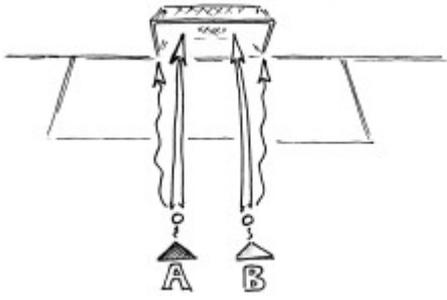


Fussball – Schnelligkeit: Pfostensprint

Eine Schuss- und Laufübung, bei der es darum geht, sofort zu reagieren und loszulaufen. Diese Übung basiert auf dem Fussball, kann jedoch sportartspezifisch angepasst werden und ist für innen und aussen geeignet.



A und B stehen zehn Meter vor dem Tor, jeder hat einen Ball vor sich. Auf ein Kommando schießen beide aus kurzem Anlauf möglichst schnell aufs Tor und rennen dann zum Torpfosten. Wer erreicht ihn zuerst? Ein Punkt für ein erzieltes Tor, ein Punkt für denjenigen, der zuerst den Pfosten erreicht.

Variation

Aus einer Sprintübung (z.B. Zickzackläufe) heraus ausführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO