

Sprintprogramm

→ **vorher unbedingt sehr gut Aufwärmen!!!! (Wenn ihr euch noch nicht warm fühlt, verlängert die Zeit der Lauschule)**

Bitte markiert euch wieder die entsprechenden Abstände (Tip: 1 großer Schritt = ca. 1 Meter) mit Hilfsmitteln oder nutzt verfügbare Punkte in der Umgebung!

→ 10x 5 Meter:

Startposition variieren – Hand auf den Boden, aus Verteidigungsposition, nach Sprüngen / Tapping, ...ihr dürft kreativ sein 😊

→ 7x 15 Meter:

1x Start Verteidigungsposition vorwärts

2x Start Verteidigungsposition mit Rücken zur Laufrichtung (1x Drehung rechts herum & 1 Drehung links herum)

2x Start mit 2 Strecksprüngen (Defensivrebound imitieren) – Rücken zeigt zur Laufrichtung (1x Drehung rechts herum & 1 Drehung links herum)

1x Start nach 2x push step nach rechts zur Laufrichtung

1x Start nach 2x push step nach links in Laufrichtung

→ 3x 30 Meter:

1x Start „Lieblingsposition“ – so wie du dich am schnellsten fühlst

2x Start mit „kurzem close out“ (ca. 2m) zur Startlinie, dann 360° Grad Drehung (1x links herum & 1x rechts herum)

→ Defensive Fußarbeit:

4 Bahnen = je 2x 14m defense push steps seitlich (also 2x rechtes Bein vorne & 2x linkes Bein vorne) - saubere Technik mit Maximum speed

4 „Bahnen“ run-glide-run Programm = 2x 6m defense push steps (rechts vorne), 6m maximal Sprint, 6m defense push steps (rechts vorne); 2x 6m defense push steps (links vorne), 6m maximal Sprint, 6m defense push steps (links vorne)