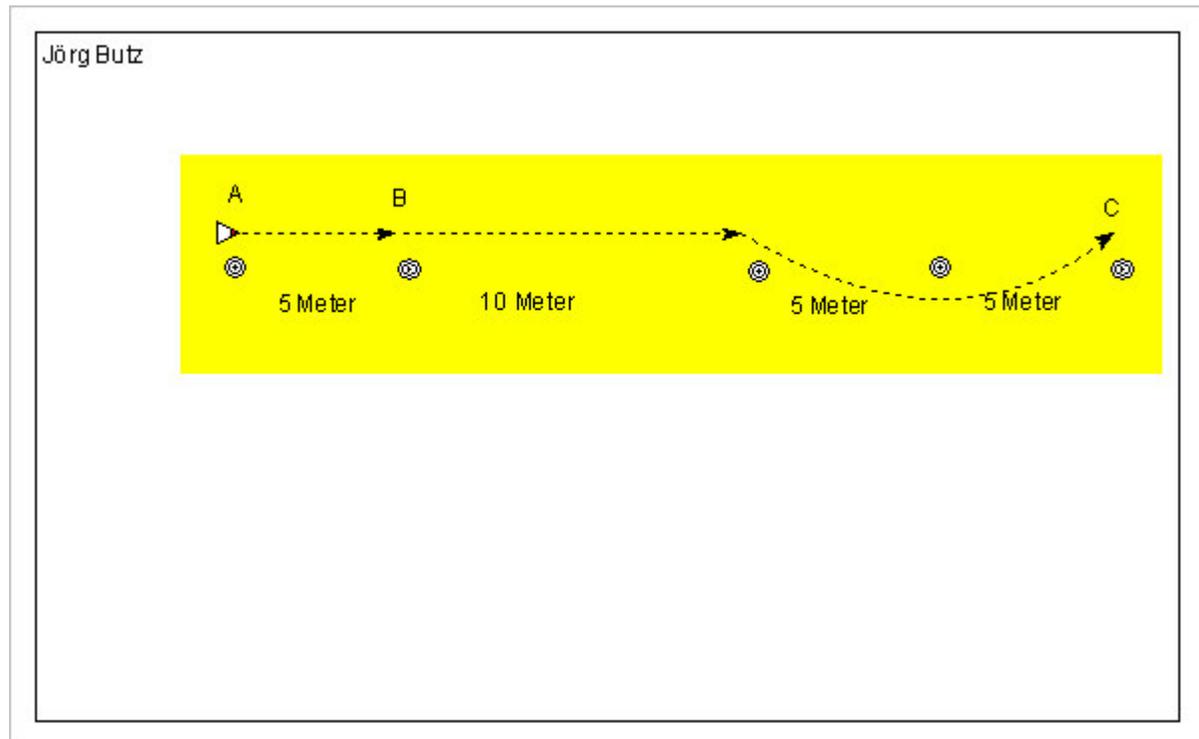


## Athletik - Training Hockeyspezifisches Schnelligkeitstraining



### 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 !