

WS 1510 – Athletiktraining / Christoph Weber:**Verschiedene Agility Drills:**

Agility Drills trainieren die Fähigkeit schnellstmöglich zwischen verschiedenen Bewegungsmustern zu wechseln. Dies ist gerade in Sportsportarten sehr wichtig, wo schnell auf den Gegenspieler reagiert werden muss mit einem Richtungs- und/oder Tempowechsel. Es gibt verschiedene Tools die klassisch für das Agility-Training eingesetzt werden, diese sind im Einzelnen die Koordinationsleiter, die Hütchen, kleine Minihürden, Reaktionsbälle, Reaktionsgürtel und andere Kleingeräte.

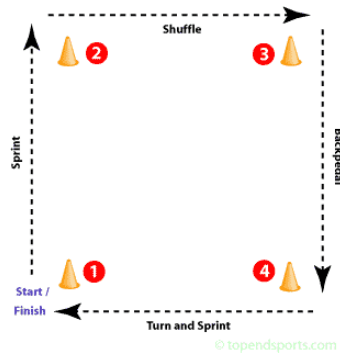
In unserem Workshop konzentrieren wir uns auf die Drills mit Hütchen und Linien. Bei allen Drills ist es wichtig, dass man 100% gibt und raus geht aus seiner „comfort zone“, nur so wird man besser. Ich werde Euch nun in Worten die Drills niederschreiben. Bleiben im Nachhinein noch Fragen offen, könnt Ihr mich gerne unter coach.weber@yahoo.de anschreiben.

Ich wünsche Euch viel Spaß mit den Drills!

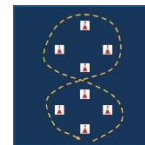
Viele Grüße,

**Drills mit Hütchen:**

- 5 Hütchen stehen auf einer Linie nebeneinander mit ca. 2-3 Metern Abstand, das ist die Ausgangsstellung, daraus sind viele Drills möglich. Unter anderem folgende Drills:
 - Zwei Personen stehen sich an dem mittleren Hütchen gegenüber. Auf ein Signal hin, sprinten beide Personen von sich aus nach links bis auf die Höhe des 1. Hütchen, dann drehen sie sich um 180° und laufen zum 3. Hütchen, dann drehen sie sich wieder um 180° und laufen zum letzten Hütchen auf der Seite, dann wieder um 180° und zum letzten Hütchen auf der anderen Seite und zurück zur Mitte. Wer zuerst die Mitte passiert hat, ist der Gewinner.
 - Variante 1: dasselbe mit seitlichen Bewegungen. Die beiden Kontrahenten sehen sich immer an.
 - Variante 2: mit vorwärts- und rückwärtslaufen. In die eine Richtung wird vorwärts gelaufen, dann anstelle der Drehung um 180° wird abgestoppt und rückwärts gelaufen.
 - Variante 3: es wird sich seitlich bewegt. Auf das Signal des Trainers wird in Sprint gewechselt.
 - Variante 4: Beide TN stehen sich gegenüber und haben einen Reaktionsgürtel um die Hüften. Nun versucht der eine durch verschiedene Richtungswechsel sich vom anderen zu lösen, also das Band zu trennen, der andere versucht mit allen Mitteln dranzubleiben. Sollte das Band reißen, dann wieder 5 Burpees.



- Box Drill: Die TN stehen am Start.
 - Als erstes wird vorwärts gesprintet
 - Von Hütchen zwei zu drei wird seitlich gelaufen
 - Von drei zu vier wird rückwärts pedaliert
 - Von vier zu eins lasse ich gerne nochmals seitlich laufen, dass wir beide Seiten haben oder lasse die TN drehen und vorwärts sprinten
- Figure 8 Drill:
 - Die Teilnehmer sprinten um die Hütchen
 - Zwei TN stehen sich gegenüber und müssen sich fangen (Zeitansatz sind ca. 20-30 Sekunden, je schwieriger man es machen will desto kürzer wird die Zeit.)



Drills mit vorhandenen Linien in der Halle oder anderen Markierungen:

- TN stehen an einer Linie. Auf ein Signal des Trainers sprinten Sie los. Diesen Drill kann man aus verschiedenen Startpositionen ausführen:
 - TN stehen in einer „ready Position“ und heben im wieder die Füße an und machen kleine Schnelle Schritte auf der Stelle
 - TN machen Scherensprünge über eine Linie (ein Bein landet immer vor und eins hinter der Linie)
 - TN springen seitlich über die Line einbeinig/beidbeinig auf das Signal drehen Sie sich um 90° und sprinten los
 - TN sitzen mit dem Rücken zum Trainer und Sprintrichtung
 - TN liegen in Bauchlage
 - TN liegen in Rückenlage
- Vorwärts-rückwärts-vorwärts laufen: Die TN stehen an einer Startlinie, auf ein Signal hin sprinten Sie los. Zum Beispiel drehen Sie sich an der nächsten grünen Linie und 180° und laufen rückwärts weiter bis zum Beispiel zur nächsten grünen Linie und laufen, dann wieder vorwärts weiter
- Reaktions-Spiel: zwei TN stehen sich gegenüber, z.B. an der Grundlinie des Basketballfeldes und der andere steht auf der Freiwurflinie. Auf ein Signal des Trainers ist die Aufgabe, der Person an der Grundlinie auf die andere Hallenseite zu kommen und dort die Wand/die dicke blaue Matte, oder so ähnlich, abzutippen, ohne dass Ihn der Andere berührt. Um dies zu erreichen muss er mit schnellen Richtungswechseln und Finten arbeiten. Schafft es der andere jedoch ihn zu abzutippen, dann wechseln die Rollen, dann darf dieser jetzt weglaufen.

- Variante 1: dasselbe mit einem Ball durchführen, dieser muss dann gedribbelt/geführt/gespielt/geprellt oder ...
- Variante 2: ggfs. mit zwei Bällen (z.B. Basketballer dribbelnd durchführen)
- Variante 3: mit kleinen Anreizen für den Verlierer: z.B. 5 Burpees