

# 15

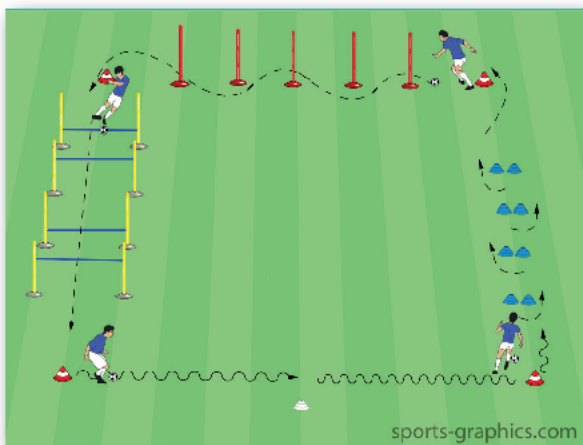
## Hauptteil

### Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- 4 Kegel
- 8 Hütchen
- 5 Stangen
- 4 elastische Hürdenbänder

### Organisation

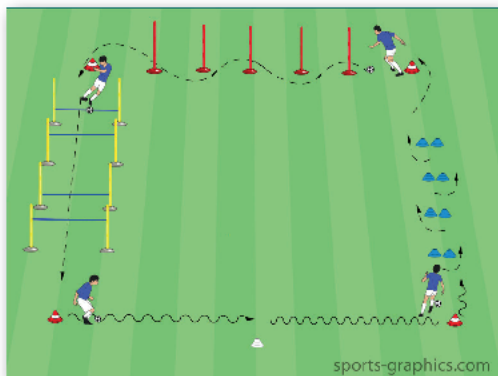
Der Trainer baut diesen Übungsparcours gemäß der Abbildung auf.



### Übungsablauf

Zu Beginn verteilen sich die Spieler gleichmäßig an den Eckpunkten des Parcours. An der 1. Station bewegen sich die Spieler mit schneller Beinarbeit (Ball-Pendeln) 1 Strecke vorwärts und die 2. Strecke rückwärts. Angekommen an der 2. Station, müssen die Spieler den Ball mit der Sohle nach links und nach rechts vor den Hütchen zur Seite nachziehen. An der 3. Station sind 4 Stangen aufgebaut, welche die Spieler mit ei-

nem Slalomdribbling im hohen Tempo überwinden. Bei der 4. und letzten Station des Parcours sind je 2 Stangen mit elastischen Hürdenbändern in verschiedenen Höhen verbunden. Liegt das Hürdenband tief, so wird der Ball temperiert durchgepasst, über das Band gesprungen und wieder aufgenommen. Bei hoch befestigten Hürdenbändern müssen die Spieler darunter durchdribbeln.



### Variationen

Auf Kommando wechseln die Spieler während der Übung die Richtung.

### Coaching Tipps

Stetige Bewegung.

Saubere Übungsausführung.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

