

01

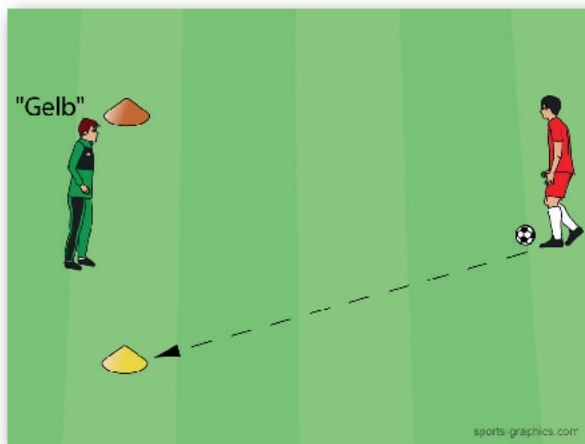
Trainingshilfen

1 Fußball

2 Mini-Pylonen (gelb, rot)

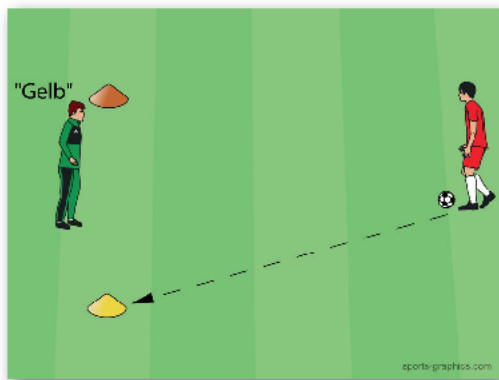
Organisation

Der Spieler steht hinter dem Fußball, welcher mittig der Mini-Pylonen liegt. Der Fußball befindet sich ungefähr 7 bis 8 Meter von den Mini-Pylonen entfernt. Der Trainer steht zwischen den beiden Mini-Pylonen.

**Übungsablauf**

Der Spieler macht mit höchstmöglicher Geschwindigkeit Wechselsprünge auf dem Fußball. Auf Zuruf des Trainers (z.B. gelb) sprintet der Spieler zu der jeweiligen Mini-Pylone und tippt diese ab. Anschließend geht er langsam zurück zu seiner Ausgangsposition. Wenn der Spieler sich vollständig regeneriert hat kann er die nächste Übungsabfolge ausführen.

Der Sprint sollte immer mit der vollständigen Leistungsfähigkeit durchgeführt werden, da das Übungsziel sonst verfehlt wird.



Variationen

Der Spieler muss immer zur entgegengesetzten Farbe sprinten (z.B. „gelb“ der Sprint erfolgt zu rot).

Coaching Tipps

Reaktion.

Schnelligkeit.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

