

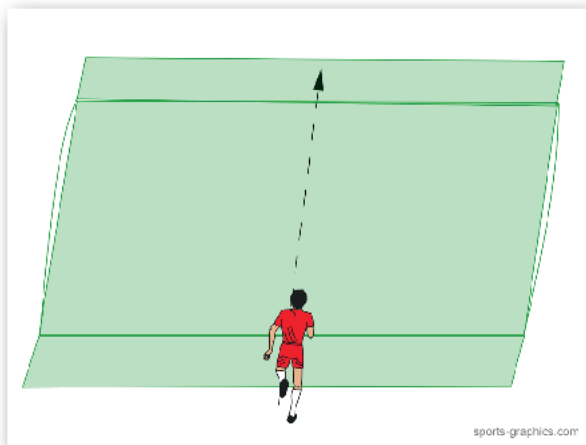
## 04

**Trainingshilfen**

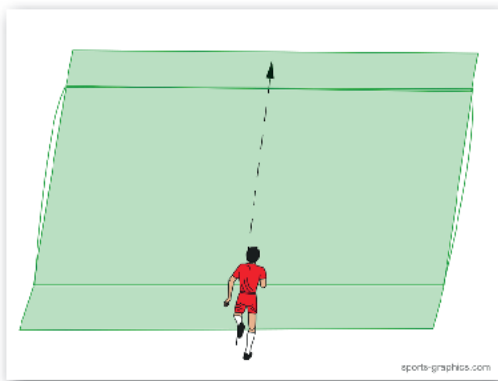
1 Hang  
Medizinball (Variation)

**Organisation**

Der Spieler steht an einem Hang mit erhöhter Steigung.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht am Hang und sprintet diesen hinauf. Durch die erschwerten Bedingungen muss der Spieler deutlich mehr Kraft aufbringen, als bei einem Sprint auf gerader Ebene. Dadurch muss der Spieler auch den Armeinsatz erhöhen. Nach einem Sprint sollte eine ausreichend lange Pause eingelegt werden, da jeder Sprint mit Maximalkraft absolviert werden muss.



### Variationen

Der Spieler hält einen Medizinball in den Händen, damit er noch mehr Wert auf die Beinarbeit legt.

### Coaching Tipps

Hohe Frequenz bei den Schritten.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

