

05

Trainingshilfen

1 Mini-Pylone

Organisation

Der Spieler kniet am Startpunkt und die Arme befinden sich hinter dem Kopf. Der Trainer befindet sich 10 Meter vor dem Spieler hinter der Mini-Pylone.

**Übungsablauf**

Der Spieler kniet am Startpunkt und auf das Signal („Hepp“) des Trainers, erfolgt ein Sprint mit maximaler Geschwindigkeit zur Mini-Pylone. Als Signal, dass der Spieler am Ziel ist erfolgt ein Handschlag mit dem Trainer. Dabei wird die Reaktionsschnelligkeit und der Antritt ohne Armeinsatz geschult. Nach 8 Durchgängen hat der Spieler 2 Minuten Pause.



Variationen

Der Spieler kniet mit dem Rücken zum Trainer.

Coaching Tipps

Reaktion.

Schnelligkeit.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

