

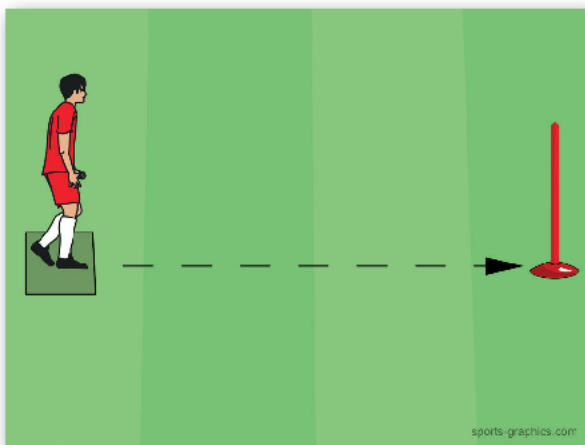
## 06

**Trainingshilfen**

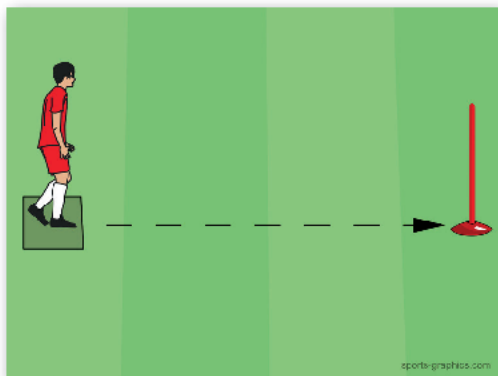
- 1 Balance Pad
- 1 Slalomstange

**Organisation**

Der Spieler steht auf dem Balance Pad, gegenüber von ihm befindet sich 5 Meter entfernt eine Slalomstange.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht auf dem Balance Pad und lässt sich langsam mit dem Oberkörper nach vorne fallen. Wenn der Zeitpunkt erreicht ist, in welchem er sich nicht mehr halten kann, erfolgt ein Sprint. Dieser kurze, aber intensive Sprint sollte bis zur Slalomstange erfolgen. Des Weiteren sollte der Schwung, welcher durch das nach vorne fallen aufgebracht wurde für den Sprint genutzt werden.



### Variationen

Der Spieler steht vor dem Balance Pad und springt einbeinig auf dieses. Dabei sollte er sich gut ausbalancieren und anschließend den Sprint vollziehen.

### Coaching Tipps

Schnelligkeit.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

