

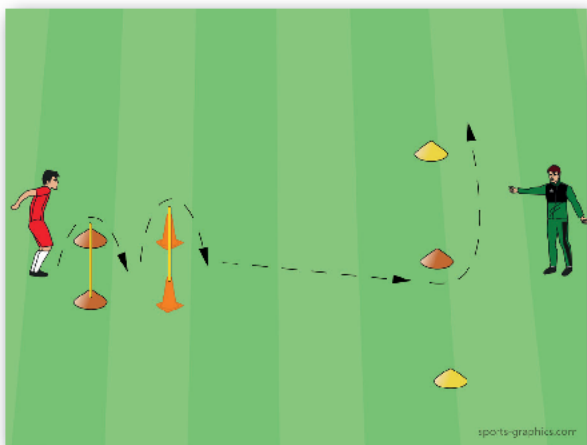
## 07

### Trainingshilfen

- 1 Kegelhürde
- 3 rote Mini-Pylonen
- 2 gelbe Mini-Pylonen
- 1 Hürdenstange

### Organisation

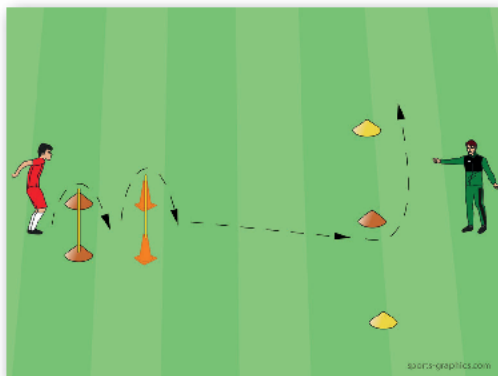
Der Spieler steht hinter der Hürdenstange mit den beiden Mini-Pylonen. 20 Zentimeter vor diesen befindet sich eine Kegelhürde. Gegenüber dem Spieler befindet sich 3 kleine Mini-Pylone.



### Übungsablauf

Der Spieler, welcher hinter der Hürdenstange mit den beiden Mini-Pylonen steht macht einen Schlussprung über diese. Anschließend macht er selbiges über eine Kegelhürde. Danach erfolgt ein maximaler Sprint. Nach dem letzten Sprung sollte der Spieler bereits in der Schrittstellung landen, direkt in den Sprint übergehen und den Schwung aus den Sprüngen nutzen.

Der Spieler behält den Kopf oben, denn der Trainer zeigt noch eine Richtung an, nachdem bei Umlaufen der mittigen Mini-Pylone hin gesprintet werden muss.



### Variationen

Die Sprünge erfolgen einbeinig.

### Coaching Tipps

Schnelligkeit.

Sprungkraft.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

