

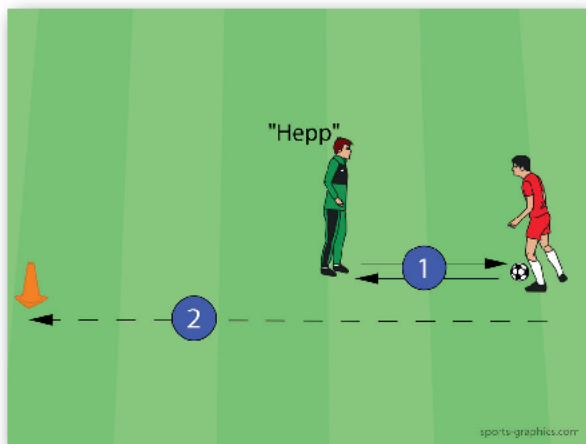
09

Trainingshilfen

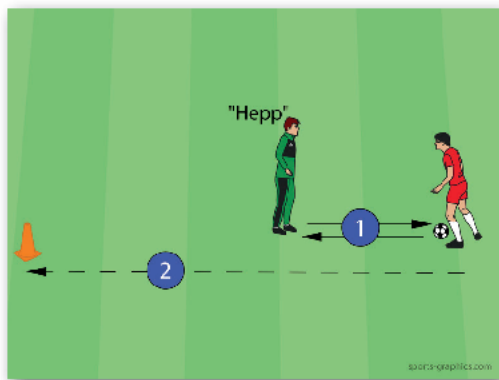
- 1 Kegel
- 1 Fußball

Organisation

Der Spieler und der Trainer stehen in einem Abstand von 3-4 Metern auseinander. In einem Abstand von 5 Metern hinter dem Trainer befindet sich der Kegel.

**Übungsablauf**

Der Spieler passt sich mit dem Trainer den Ball zu, dabei sollte der Spieler leichte Tappings machen, um jederzeit optimal reagieren zu können. Auf ein Kommando („Hepp“) startet der Spieler mit einem Sprint zum Kegel. Anschließend geht der Spieler langsam wieder zurück zum Ausgangspunkt. Nach vollständig Regeneration absolviert er den nächsten Durchgang.



Variationen

Der Spieler bekommt den Ball hoch zugeworfen und muss diesen mit einem sauberen Pass zurückspielen bis das Startsignal ertönt.

Coaching Tipps

Reaktion.

Saubere Ausführung der Pässe.

Schnelligkeit.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

