

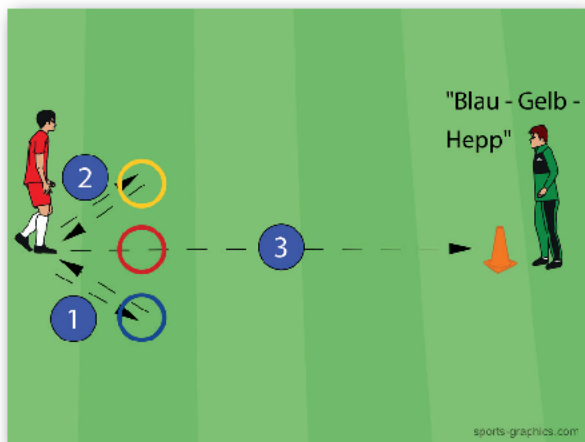
11

Trainingshilfen

3 Koordinationsringe (rot, blau, gelb)
1 Kegel

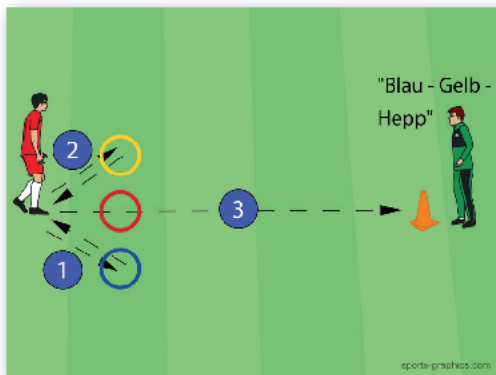
Organisation

Der Spieler steht hinter den Koordinationsringen. Diese liegen nebeneinander vor ihm. 5 Meter gegenüber von ihm steht der Trainer hinter dem Kegel.

**Übungsablauf**

Der Spieler wartet auf das Kommando des Trainers. Dieser ruft dem Spieler die Farbe beziehungsweise Farben zu, welche der Spieler mit dem Fuß berühren soll. Anschließend erfolgt ein Sprint zu dem Trainer, mit welchem der Spieler abklatscht.

Nach der Übung sollte sich der Spieler vollständig regenerieren, sodass er den anschließenden Sprint mit vollständiger Leistungsfähigkeit ausüben kann und somit der gewünschte Trainingserfolg eintritt.



Variationen

Der Trainer stellt Rechenaufgaben und bei dem Ergebnis 10 muss der Spieler den gelben Ring antippen, bei 20 den roten und bei 30 den blauen Ring.

Coaching Tipps

Schnelligkeit.

Reaktion.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

