

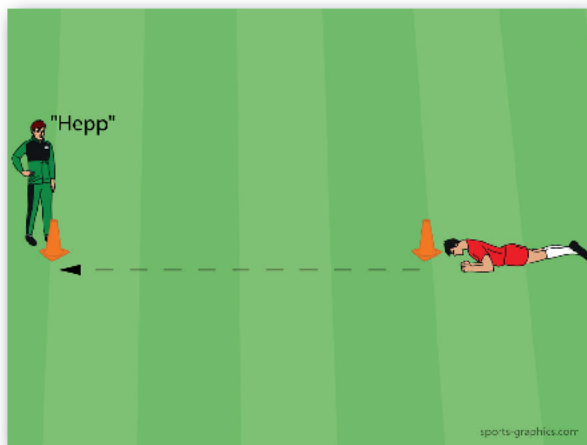
12

Trainingshilfen

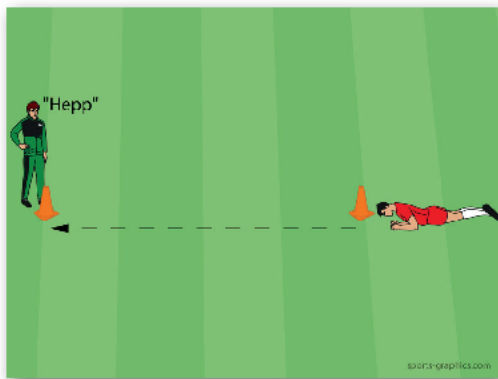
2 Kegel

Organisation

Der Spieler liegt auf dem Bauch am Kegel (Startpunkt) und die Arme befinden sich vor dem Kopf. Der Trainer befindet sich 10 Meter gegenüber dem Spieler und steht hinter dem Kegel.

**Übungsablauf**

Der Spieler liegt auf dem Bauch am Startpunkt und auf das Signal („Hepp“) des Trainers erfolgt ein maximaler Sprint zu dem Kegel. Der Spieler sprintet durch und läuft anschließend aus. Danach begibt sich der Spieler in die Ausgangsposition zurück. Dabei wird die Reaktionsgeschwindigkeit. Des Weiteren ist es anspruchsvoll schnellstmöglich aus dem Liegen in einen Vollsprint zu kommen.



Variationen

Der Spieler hat zu Beginn der Übung die Hände hinter dem Rücken.

Coaching Tipps

Schnelligkeit,

Reaktion,

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

