

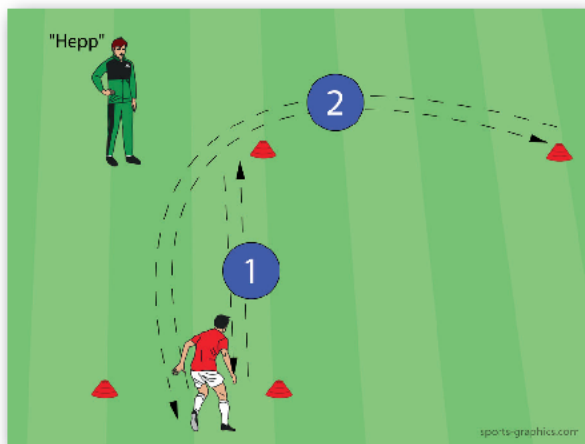
## 13

**Trainingshilfen**

4 rote Muldenhauben

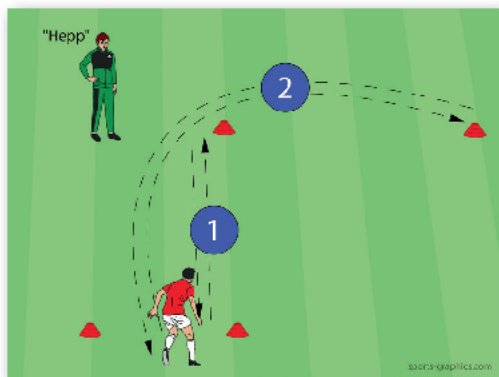
**Organisation**

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht in seiner Startposition, leicht gehockt und reaktionsbereit. Auf das Kommando „Hepp“ des Trainers sprintet der Spieler zur ersten Muldenhaube, berührt diese und sprintet wieder zurück zur Startposition. Als nächstes muss der Spieler rechts um die erste Muldenhaube, zur zweiten Muldenhaube sprinten.

Diese wird berührt und zur Ausgangsposition zurückgesprintet. Wichtig hierbei ist, dass der Spieler durch sprintet und anschließend ausläuft.



### Variationen

Übung auf der anderen Seite aufbauen, deshalb Linkskurve beim Sprinten.

### Coaching Tipps

Schnelligkeit.

Reaktion.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

