

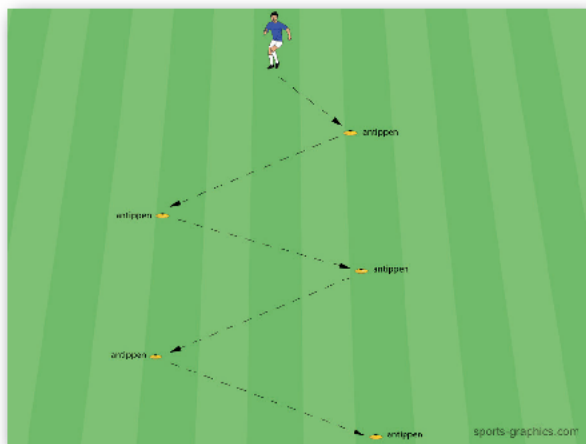
01

Trainingshilfen

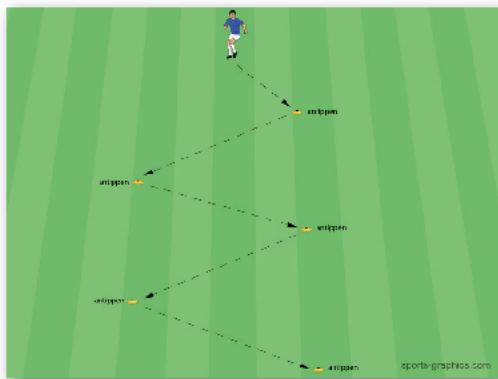
5 Markierungshütchen

Organisation

Die Hütchen in einem Abstand von 3 Metern versetzt aufbauen. Die Startposition ist ca. 2 Meter vor dem ersten Hütchen.

**Übungsablauf**

Auf ein Zeichen des Trainers sprintet der Spieler von Hütchen zu Hütchen und tippt diese dabei an. Dabei sollen die Spieler keinen großen Bogen um die Hütchen laufen, sondern immer wieder mit kleinen Schritten beschleunigen und abbremsen.



Variationen

Die gleiche Übung nochmal daneben aufbauen und 2 Teams gegeneinander antreten lassen.

Coaching Tipps

Auf eine schnelle Ausführung achten.

Niedriger Körperschwerpunkt.

Kleinere Schritte machen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

