

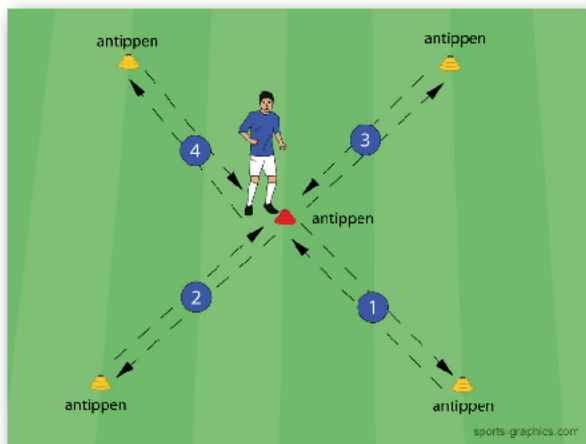
## 03

### Trainingshilfen

5 Markierungshütchen  
(je 4 und 1 in einer Farbe)

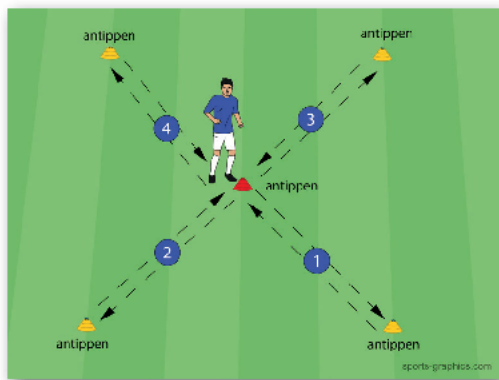
### Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.  
Die äußeren Hütchen im Abstand von 5 Metern zum mittleren Hütchen platzieren.



### Übungsablauf

Ein Spieler steht am Hütchen in der Mitte. Auf ein Signal des Trainers sprintet er zum ersten Hütchen, tippt dieses an und sprintet anschließend wieder zurück zur Mitte. Den Ablauf wiederholt der Spieler, bis er alle Hütchen angetippt hat. Die Übung endet, wenn das Hütchen in der Mitte zum letzten Mal angetippt wurde. Die Zeit für einen Durchgang wird gestoppt.



### Variationen

Die Übung als Wettbewerb durchführen, die schnellste Zeit gewinnt.

### Coaching Tipps

Auf dem Vorderfuß agieren.

Den Körperschwerpunkt niedrig halten.

Kleine, schnelle Schritte machen.

Alle Hütchen müssen angetippt werden, bevor ein Richtungswechsel erfolgt.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

