

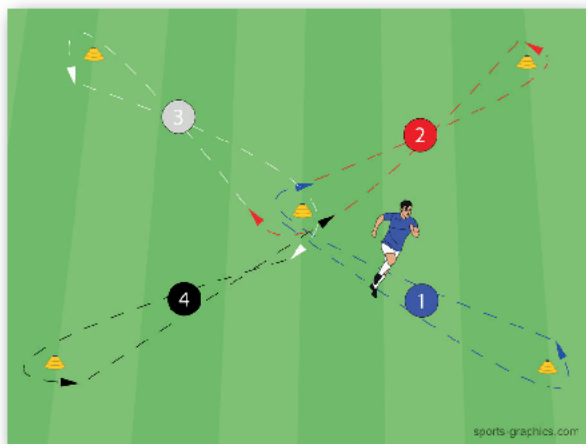
04

Trainingshilfen

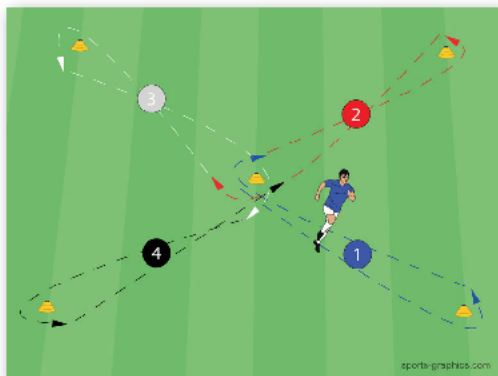
5 Markierungshütchen

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.
Die äußeren Hütchen im Abstand von 7 Metern zum mittleren Hütchen platzieren.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet am Hütchen in der Mitte. Er umläuft die 4 äußeren Hütchen, wobei er nach dem Umlaufen immer um das mittlere Hütchen laufen muss, bevor es zum nächsten Eckpunkt geht. Der Durchgang endet, wenn der Spieler nach dem Umlaufen aller Hütchen wieder in der Mitte steht. Die Zeit für einen Durchgang wird gestoppt.



Variationen

Die Übung kann als Wettbewerb durchgeführt, die schnellste Zeit gewinnt.

Die Übung mit einem Ball durchführen. Der Spieler dribbelt um die Hütchen.

Coaching Tipps

Die Hütchen auf dem kürzesten Weg umlaufen.

Vororientierung fordern.

Keine großen Bogen laufen, immer wieder schnelle Antritts- und Abbremsbewegungen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

