

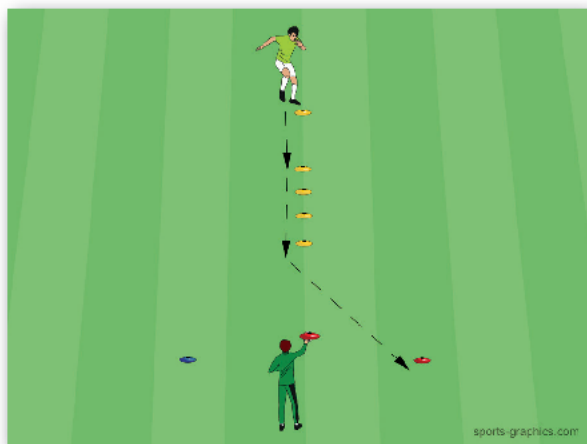
## 05

**Trainingshilfen**

9 Markierungshütchen  
(je 5 und 2x2 in einer Farbe)

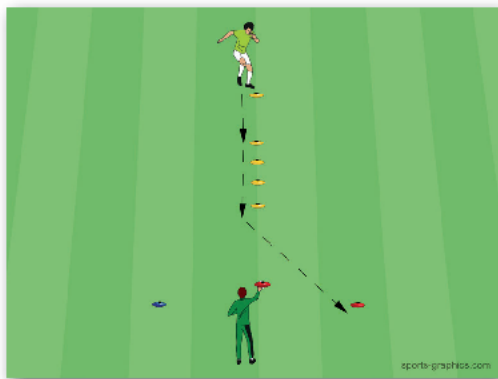
**Organisation**

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.  
Das Starthütchen steht ca. 2 Meter vor den anderen. 2 Hütchen ca. 5 Meter dahinter, leicht seitlich versetzt aufstellen.

**Übungsablauf**

Auf ein Signal des Trainers startet ein Spieler am Starthütchen und läuft in einer vorgegebenen Schrittfolge (z. B. vorwärts 1 oder 2 Kontakte, seitlich 1 oder 2 Kontakte, etc.) durch die Hütchen. Wenn der Spieler am letzten Hütchen angekommen ist, hält der Trainer ein farbiges Hütchen hoch. Dieses gibt an, auf welche Seite der Spieler sprinten soll.

Mehrere Spieler sollen die Übung mit mindestens 3 Durchgängen nacheinander ausführen, sodass jeder Spieler eine angemessene Pause zwischen den Abläufen erhält.



### Variationen

Die Farben werden umgekehrt. Zeigt der Trainer z.B. blau, so muss zu Rot gesprintet werden.

Die farbigen Hütchen anders codieren (Zahlen - gerade blau, ungerade rot).

### Coaching Tipps

Blickkontakt vor dem Antritt aufbauen.

Den Kopf nach oben nehmen.

Kurze, schnelle Schritte.

Belastung auf dem Vorfuß.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

