

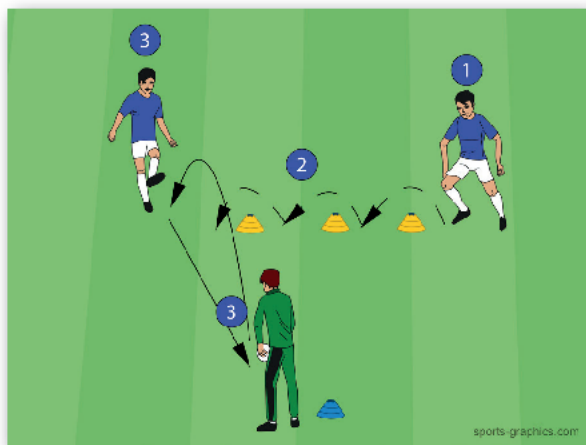
## 10

**Trainingshilfen**

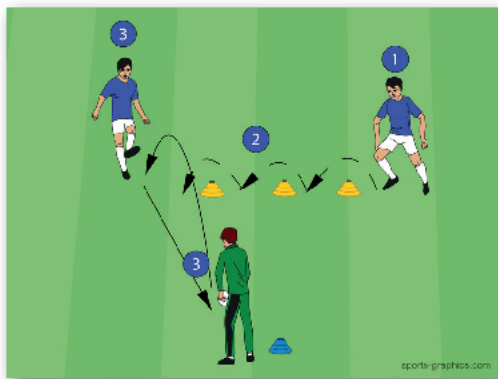
4 Markierungshütchen  
(je 3 und 1 in einer Farbe)

**Organisation**

Die 3 Hütchen eng nebeneinander aufbauen. Das andere Hütchen 1,5 Meter davorstellen.

**Übungsablauf**

Ein Spieler startet neben den 3 Hütchen und bewegt sich mit 2 seitlichen Schritten nacheinander über die Hütchen. Am Ende angekommen, wirft der Trainer einen Ball auf das äußere Bein zu. Dieser muss mit der Innenseite zurückgespielt werden. Dann führt der Spieler die Abfolge auf die andere Seite durch und spielt mit der anderen Innenseite zurück. Die Übung wird 45 Sekunden lang ausgeführt.



### Variationen

Die Spieler passen den Ball auf jeder Seite 2x mit dem Vollspann zurück. Zwischen den Würfeln werden Skippings ausgeführt und das Bein gewechselt.

Die Bewegungen über die Hütchen variieren.

Flache Pässe spielen.

### Coaching Tipps

Möglichst schnelle und saubere Ausführung.

Oberkörper gerade halten.

Fuß beim Zurückspielen fest machen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

