

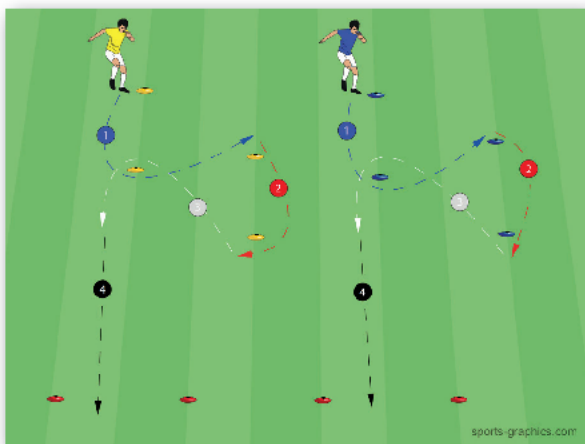
11

Trainingshilfen

12 Markierungshütchen
(je 4 in einer Farbe)

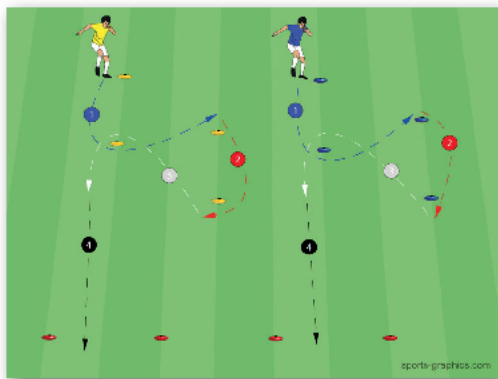
Organisation

Die Übungen nebeneinander entsprechend der Abbildung aufbauen. Die ersten 4 Hütchen stehen in einem Abstand von 2 Metern, die letzten in ca. 5 Metern Entfernung.



Übungsablauf

2 Spieler starten jeweils am Starthütchen auf ein Zeichen des Trainers. Sie durchlaufen die Hütchen möglichst eng in der angegebenen Reihenfolge und sprinten am Ende durch das Hütchentor. Der schnellere Spieler bekommt einen Punkt. Den Wettkampf mit mehreren Spielern und Durchgängen ausführen. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt.



Variationen

Die Strecke vom 2. zum 3. und vom 4. zum 5. Hütchen rückwärts sprinten.

Die Spieler dribbeln durch den Parcours.

Coaching Tipps

Kleine, schnelle Schritte um die Hütchen machen.

Möglichst eng um die Hütchen laufen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

