

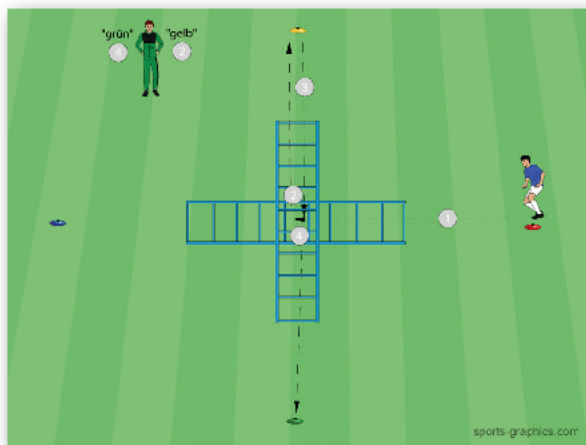
12

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
(je 1 in einer Farbe)
- 1 Kreuzkoordinationsleiter

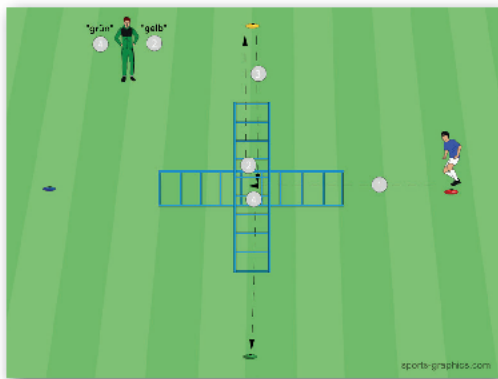
Organisation

Die Kreuzkoordinationsleiter aufbauen und an jedem Ende in 2 Metern Abstand ein Hütchen platzieren.

**Übungsablauf**

Ein Spieler beginnt die Übung an einem beliebigen Hütchen. Er begibt sich in die Kreuzkoordinationsleiter mit je 2 Berührungen pro Feld. Kurz bevor er in der Mitte ankommt, sagt der Trainer eine Farbe an. Der Spieler begibt sich in die vorgegebene Richtung durch die Leiter. Die Schrittfolge bleibt dabei gleich. Am Ende der Leiter angekommen, wird bis zum farbigen Hütchen gesprintet.

Anschließend wird locker wieder zur Leiter zurückgelaufen. Von dort begibt sich der Spieler wieder in die Leiter und der Ablauf wird wiederholt. Die Übung für 45 Sekunden ausführen.



Variationen

Verschiedene Schrittfolgen in der Kreuzkoordinationsleiter vorgeben. Die Farben können mit unterschiedlichen Schrittfolgen verknüpft werden.

Coaching Tipps

Schnelle und saubere Ausführung der Schrittfolge.

Den Kopf vom Boden lösen.

Explosiver Antritt zum Hütchen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

