

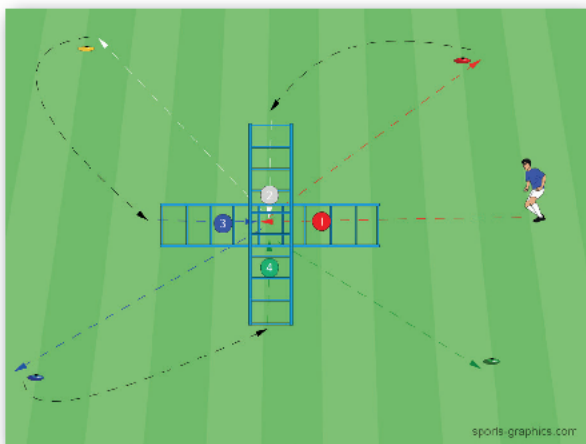
13

Trainingshilfen

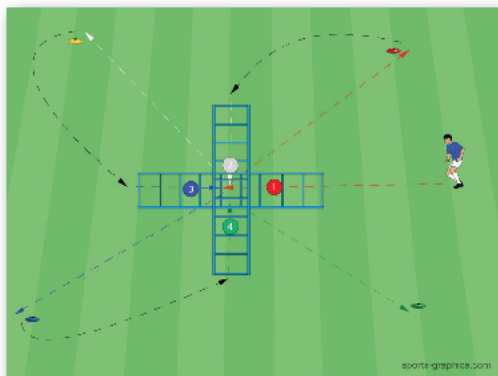
- 4 Markierungshütchen
(je 1 in einer Farbe)
- 1 Kreuzkoordinationsleiter

Organisation

Die Kreuzkoordinationsleiter und die Hütchen wie in der Abbildung platzieren. Die Hütchen sind 4m von der Leiter entfernt.

**Übungsablauf**

Ein Spieler positioniert sich gemäß der Abbildung. Er führt eine vorgegebene Schrittfolge durch eine Seite der Kreuzkoordinationsleiter aus. Ist er in der Mitte angekommen, kappt er nach rechts ab und sprintet zum nächstgelegenen Hütchen. Danach läuft er locker zur nächsten Seite der Leiter. Der Ablauf wird bis zum letzten Hütchen ausgeführt.



Variationen

Die Schrittfolgen in der Leiter variieren (z.B. 1 Kontakt, 2 und 1 Kontakte im Wechsel, 2 Felder vor und 1 Feld zurück, etc.).

2 Spieler starten auf der gegenüberliegenden Seite und versuchen sich zu fangen. Sie müssen dabei dem Ablauf aus der Hauptübung folgen.

Coaching Tipps

Maximales Tempo in der Leiter und beim Sprint danach fordern.

Den Blick so weit wie möglich heben.

Auf eine saubere Ausführung der Schrittfolge achten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

