

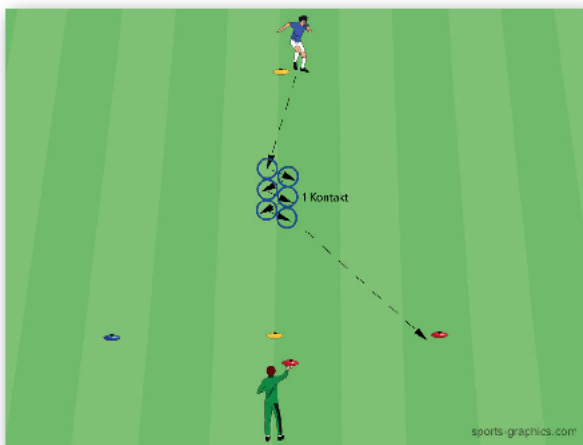
## 15

**Trainingshilfen**

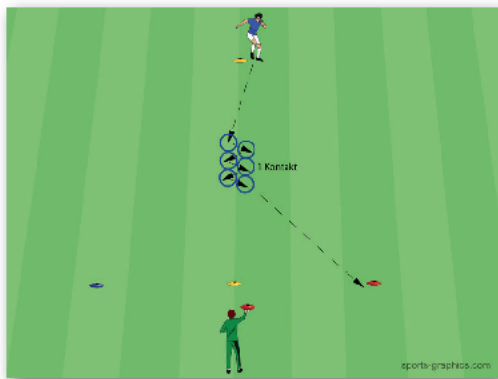
- 7 Markierungshütchen  
(je 1x3 und 2x2 in einer Farbe)
- 6 Koordinationsringe

**Organisation**

Das Starthütchen und die Hütchen am Ende stehen ca. 10 Meter auseinander. Der Trainer hat je ein Hütchen in der Farbe der 3 Zielhütchen in der Hand.

**Übungsablauf**

Der Spieler läuft vom Starthütchen zu den Ringen und geht mit jeweils einem Kontakt durch diese durch. Der Trainer hält kurz bevor der Spieler die Ringe verlässt ein Hütchen hoch. Der Spieler sprintet zum entsprechenden farbigen Hütchen. Danach stellt er sich wieder am Starthütchen an.



### Variationen

Die Farben werden durch Zahlen codiert.

Die angezeigte Farbe von Trainer ist verboten. Es muss zu eine der anderen beiden Hütchen gesprintet werden.

### Coaching Tipps

Maximaler Sprint zum Zielhütchen.

Der Spieler soll den Trainer im Blick halten, damit er schnell reagieren kann.

Die Knie sind aktiv zu heben.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

