

## 03

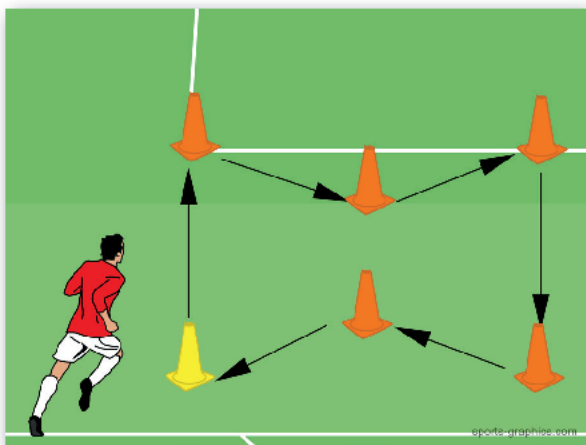
## Richtungswechsel

## Trainingshilfen

6 Pylone  
Stoppuhr

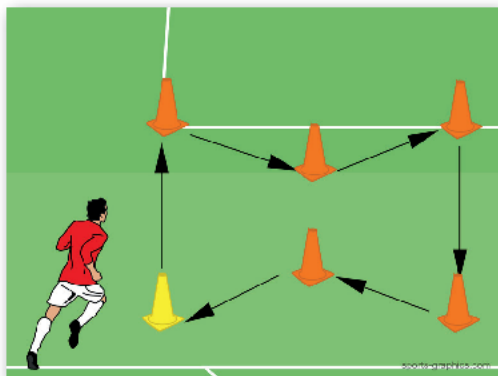
## Organisation

Die äußeren Pylone bilden ein Quadrat, mit 10 Meter Seitenlänge. Die Mittleren befinden sich mit 3 Meter Abstand von der Außenlinie. Der Startpylon ist gleichzeitig auch das Ziel.



## Übungsablauf

Sobald der Spieler den Startpylon berührt, beginnt die Zeitmessung. Dann läuft er im Uhrzeigersinn die nächsten Pylone ab und muss jedes berühren. Die Strecke zwischen 4. und 5. Pylone muss rückwärts gelaufen werden.



### Variationen

Durchführung mit Ball.

Der Spieler beginnt rückwärts, bis zum 2. Hütchen, danach nur vorwärts.

### Coaching Tipps

Versuche per Video aufnehmen und die benötigten Schritte zählen. Je weniger Schritte, desto besser die Technik.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

