

09

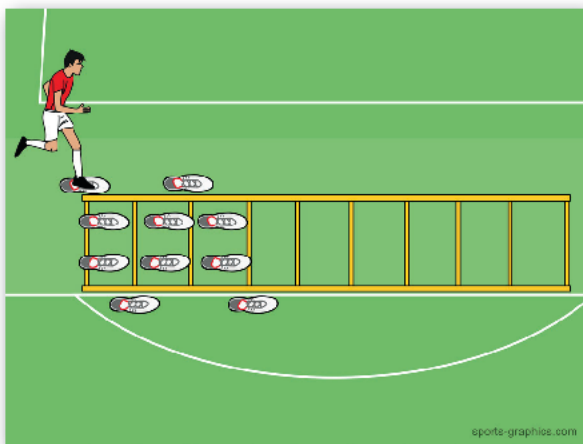
Koordinationsleiter

Trainingshilfen

Koordinationsleiter
Stoppuhr

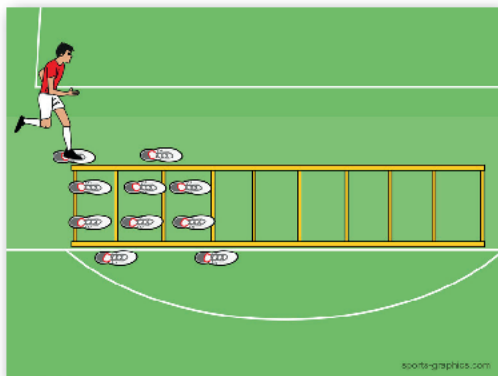
Organisation

Die Koordinationsleiter komplett auslegen.



Übungsablauf

Die Fußfolge wandert schräg von einer Seite zur anderen. Die Startposition links der Leiter erfolgt auf dem linken Bein. Danach werden 2 Schritte in die Leiter gesetzt. Der 3. Schritt wird rechts neben der Leiter mit dem rechten Fuß gemacht. Danach im gleichen System auf die andere Seite und so weiter. Die Zeit wird mittels Startsignal und Setzen des letzten Schrittes ermittelt.



Variationen

Parallel zu der Fußfolge lässt der Spieler einen Ball um die Hüfte kreisen.

Coaching Tipps

Technik vor Geschwindigkeit.

Nur mit dem Vorfuß auftreten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

