

04

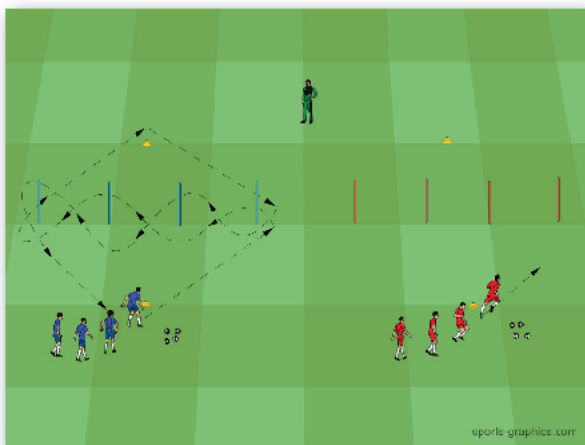
Erwärmung

Trainingshilfen

- 8 Slalomstangen (je 4 in einer Farbe)
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 4 Markierungshütchen
- Ausreichend Bälle

Organisation

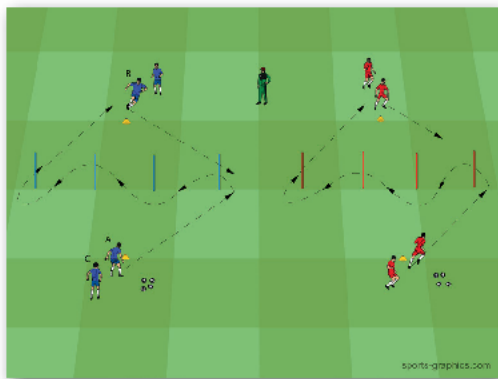
- Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen.
- Die Stangen im Abstand von 2m aufbauen.
- 2 Teams mit je 4 Spielern einteilen. Die Hütchen sind 5 m von den Stangen entfernt.



Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Die beiden Teams führen die Übung zeitgleich und identisch aus. Der jeweils erste Spieler startet zu der rechten Stange. Der Spieler durchläuft diese im Slalom. Sobald ein Spieler die 2. Stange erreicht hat, startet der nächste Spieler.

Sobald die Spieler die 4 Stangen durchlaufen haben, umlaufen sie das obere Markierungshütchen und gehen wieder zu der rechten Stange. Die Spieler durchlaufen die Stangen rückwärts im Slalom. Anschließend gehen die Spieler wieder zur Startposition. So entsteht ein Kreislauf.



Variationen

Die Spieler durchlaufen die Stangen mit Side-Steps / im Kreuzerlauf / mit einem Ball am Fuß.

Die Spieler umlaufen jede 2. Stange vollständig.

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Die Übung wird als Staffelwettkampf durchgeführt. Spieler A durchläuft die Stangen und klatscht mit Spieler B ab. Dieser durchläuft den Slalom ebenfalls und klatscht mit C ab. Das Team, deren Spieler die Stangen als erstes 2-mal durchlaufen haben, gewinnt.

Coaching Tipps

Die Stangen auf dem kürzesten Weg durchlaufen.

Die Stangen müssen stehen gelassen werden.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

