

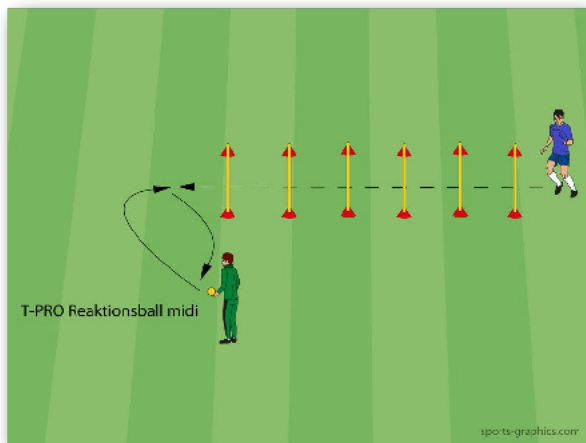
01

Trainingshilfen

- 6 Hürdenstangen
- 12 Mini-Pylonen
- 1 T-PRO Reaktionsball midi

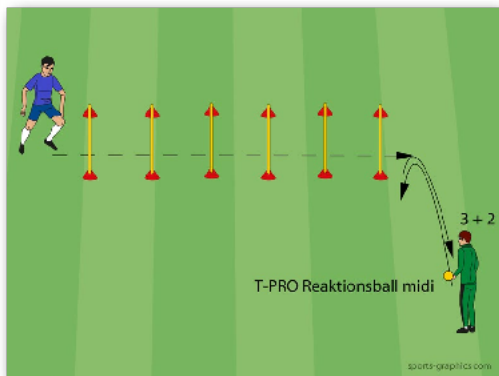
Organisation

Bei den Stangen darauf achten, dass alle den identischen Abstand zueinander haben. Der Spieler mit etwas Luft seitlich dazwischenstehen können. Die Stangen liegen auf den Mini-Pylonen und bilden eine Reihe.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet auf einer Seite der Stangenreihe. Er geht im seitlichen Kniehebelauf über die Hürdenstangen - dabei werden die Beine nicht gekreuzt, sie sind immer parallel zueinander. In jede Lücke wird jedes Bein einmal aufgesetzt. Wenn er über alle 6 Stangen rüber ist, wirft der Trainer ihm den Reaktionsball zu. Er fängt diesen und wirft ihn anschließend zurück zum Trainer. Dann geht er wieder über die Stangen.

Erschaut immer in die gleiche Richtung. Auf der anderen Seite angekommen wird wieder gefangen und zurückgeworfen.



Variationen

Eine Rechenaufgabe während der Übung stellen, Endergebnis entscheidet über das Fangen mit der entsprechenden Hand (Gerade Zahl = rechte Hand, ungerade Zahl = linke Hand).

Coaching Tipps

Ausführung der Übung über die Stange.

Kopf oben behalten.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

