

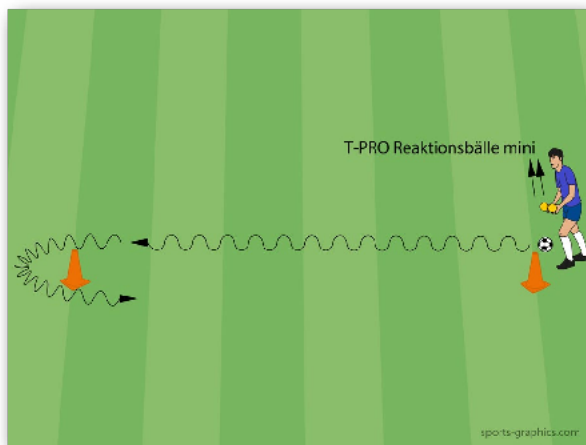
04

Trainingshilfen

- 1 Ball
- 2 T-PRO Reaktionsbälle mini
- 2 Pylonen

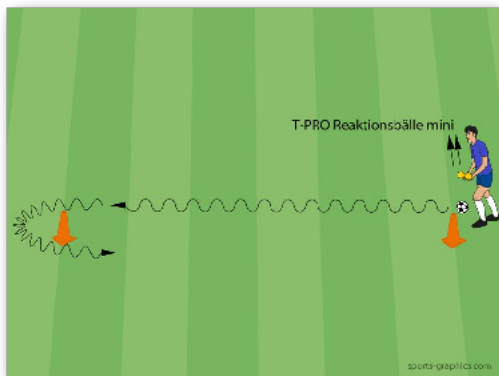
Organisation

Die Pylonen stehen sich gegenüber. Der Spieler hat in jede Hand 1 Reaktionsball und den Ball am Fuß.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet in der ersten Pylone. Er hat in jeder Hand 1 Reaktionsball. Er führt den Ball am Fuß. Es wird langsam von einer Pylone zu der gegenüberliegenden Pylone gedribbelt. Dabei werden die beiden Reaktionsbälle immer wieder gleichzeitig hochgeworfen und wieder aufgefangen. Dies wird aller 3 bis 4 Schritte durchgeführt.

Auf der anderen Seite angekommen, dribbelt der Spieler um die Pylone herum und wieder zurück auf die andere Seite. Dabei werden immer wieder die Reaktionsbälle hochgeworfen.



Variationen

Mit Dribbelbrille/Augenklappe.

Coaching Tipps

Hand-Auge-Koordination.

Enge Ballführung.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken
und loslegen!

