

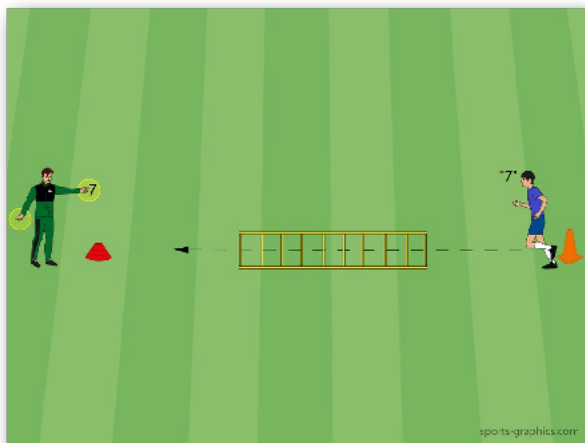
07

Trainingshilfen

- 1 Kegel
- 1 Hütchen
- 1 Koordinationsleiter
- 12 Markierscheiben mit Ziffern

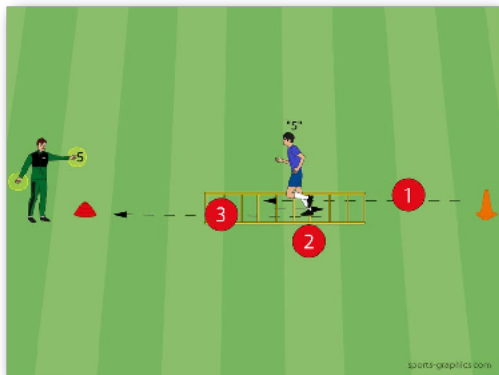
Organisation

Das Hütchen, die Koordinationsleiter und die Pylone stehen in einer Reihe. Der Trainer steht an dem Hütchen mit den Markierscheiben in der Hand.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet an der Pylone, läuft zur Koordinationsleiter und geht durch diese durch. Es wird in jedes Feld mit jedem Bein einmal aufgesetzt (2 Kontakte pro Feld). Der Spieler geht immer 2 Felder vor, dann wieder 1 zurück. Dabei hat er die ganze Zeit den Kopf oben und sagt laut die Ziffern auf den Markierscheiben an.

Die Ziffern sollten immer deutlich gezeigt werden, sodass der Spieler die Chance hat die Ziffern gut zu erkennen.



Variationen

Übung in der Koordinationsleiter verändern.

Bei einer ungeraden Zahl muss der Spieler zwei Felder nach hinten gehen, bevor er die Übung weiter vorwärts ausführen darf.

Coaching Tipps

Kopf Hoch bei der Übung in der Koordinationsleiter.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

