

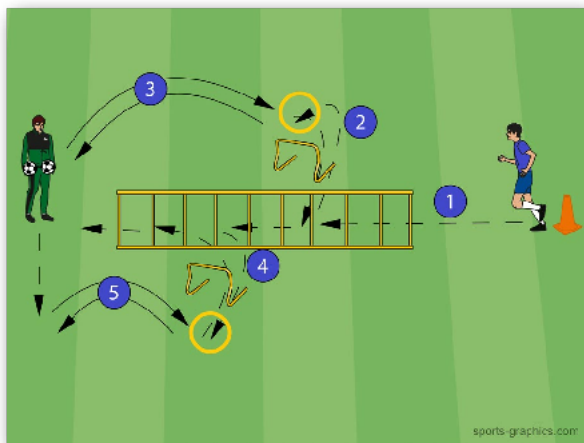
08

Trainingshilfen

- 2 Bälle
- 1 Koordinationsleiter
- 2 Minihürden
- 2 Koordinationsringe
- 1 Pylone

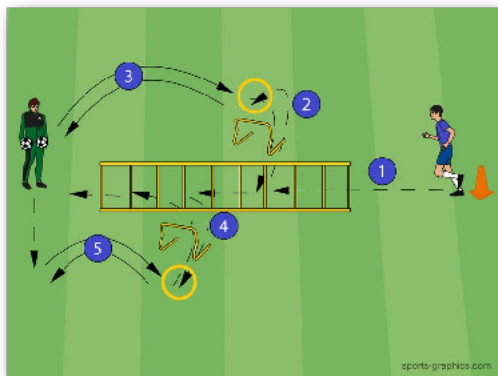
Organisation

Rechts neben dem 2. Feld der Koordinationsleiter steht 1 Minihürde und dahinter 1 Koordinationsring. Das gleiche ist nochmal bei dem vierten Feld der Koordinationsleiter, auf der linken Seite aufgebaut.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet an der Pylone und springt einbeinig, auf dem linken Bein, durch die ersten beiden Felder der Koordinationsleiter. Dann springt er seitlich über die Minihürde und landet einbeinig auf dem rechten Bein. Der Trainer wirft einen Ball so, dass der Spieler ihn mit der Innenseite zurückspielen kann.

Dann springt er zurück auf das linke Bein in die Koordinationsleiter, wechselt dann im nächsten Feld das Bein und springt auf dem rechten Bein weiter bis zum vierten Feld. Hier erfolgt wieder der Sprung über die Hürde, der Rückpass mit der rechten Innenseite und der Sprung zurück in die Koordinationsleiter. Das Bein wird nochmal gewechselt und der Spieler springt bis zum Ende auf dem linken Bein.



Variationen

Mit dem Kopf zurückspielen/ Vollspann statt Innenseite.

Coaching Tipps

Technik bei Rückspiel.

Gleichgewicht

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

