

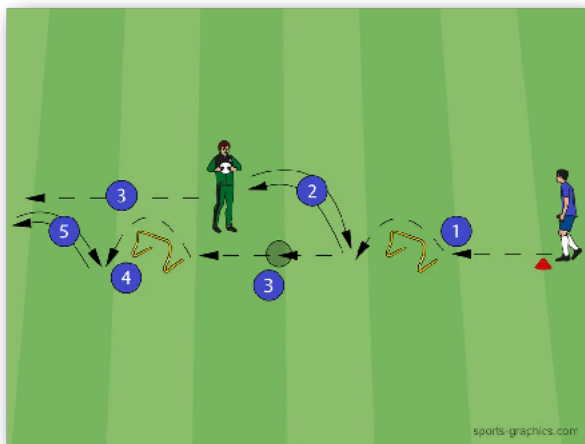
09

Trainingshilfen

- 1 Ball
- 2 Minihürden
- 1 Balance Board
- 1 Hütchen

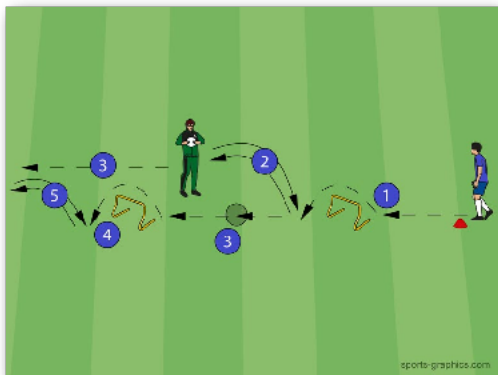
Organisation

Die erste Minihürde steht 1 Meter hinter dem Hütchen. Zwischen der ersten und der zweiten Minihürde liegt mittig das Balance Board. Der Trainer hat den Ball in der Hand.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet an dem Hütchen, läuft zu der ersten Hürde und springt einbeinig mit dem rechten Bein über die Hürde. Danach bleibt er einbeinig stehen und bekommt einen Ball vom Trainer zugeworfen. Diesen spielt er mit der linken Innenseite zurück. Danach springt er mit dem linken Bein auf das Balance Board, hält das Gleichgewicht und macht einbeinig 2 Kniebeugen.

Dann geht es zurück auf den Boden und zu der nächsten Hürde. Hier springt er wieder einbeinig, diesmal auf dem linken Bein über die Hürde, hält auf der anderen Seite das Gleichgewicht. Der Ball wird mit der rechten Innenseite zurückgespielt. In der nächsten Runde werden die Beine so getauscht, dass der Spieler diesmal mit dem rechten Bein auf dem Balance Board steht.



Variationen

Mit dem Kopf zurückspielen/ Vollspann statt Innenseite.

Coaching Tipps

Technik beim Rückspiel.

Gleichgewicht

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

