

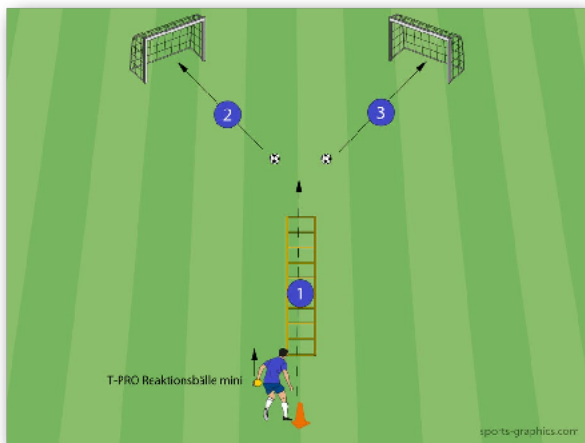
11

Trainingshilfen

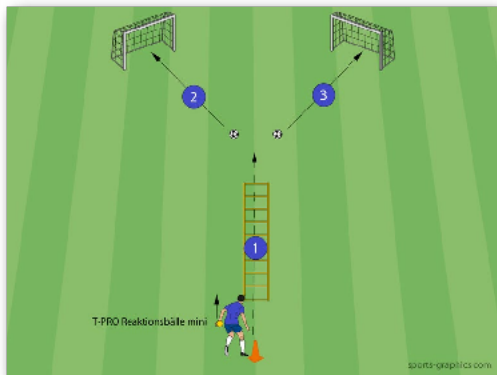
- 2 Bälle
- 2 Minitore
- 1 Koordinationsleiter
- 1 T-PRO Reaktionsball mini

Organisation

Die Bälle liegen jeweils so vor einem Tor, dass der Spieler nach Verlassen der Koordinationsleiter nacheinander in die Minitore passen kann. Der Spieler hat den Reaktionsball in der Hand.

**Übungsablauf**

Der Spieler startet an der Pylone und geht in die Koordinationsleiter. Er führt die Übung „Nähmaschine“ aus und wirft gleichzeitig den Reaktionsball in die Luft und fängt ihn wieder auf. Wenn er erfolgreich die Übung in der Koordinationsleiter absolviert hat, läuft er zu dem ersten Ball, spielt diesen in das dafür vorgesehene Minitor und läuft dann zu dem zweiten Ball und spielt auch diesen wieder in das Minitor.



Variationen

Übung in der Koordinationsleiter variieren.

Coaching Tipps

Passgenauigkeit.

Saubere Ausführung der Übung trotz des Reaktionsballs.

Passschärfe.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

