

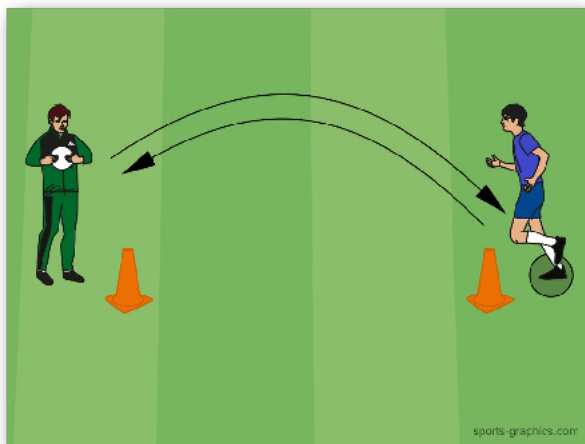
13

Trainingshilfen

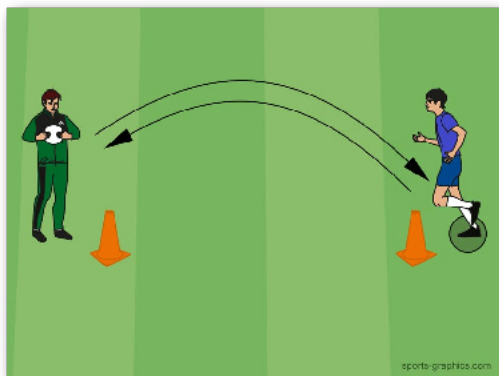
- 1 Ball
- 1 Balance Board.
- 1 T-PRO Heads Up Dribbelbrille
- 2 Pylonen

Organisation

Neben einer Pylone liegt das Balance Board. Auf der anderen Seite steht der Trainer mit dem Ball in der Hand. Der Spieler hat die Augenklappe auf.

**Übungsablauf**

Der Spieler steigt auf das Balance Board, sodass er einbeinig mit dem linken Bein auf dem Board steht. Er hält das Gleichgewicht und bekommt von dem gegenüberstehenden Spieler den Ball zugeworfen. Der Ball wird immer wieder mit der Innenseite des rechten Beins zurückgespielt. Nach 10 Zuspielen wird die Seite gewechselt. Der Spieler trägt die ganze Zeit die Augenklappe.



Variationen

Mit dem Vollspann zurückspielen.

Coaching Tipps

Gleichgewicht.

Fußhaltung/Technik bei dem Rückspiel.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken
und loslegen!

