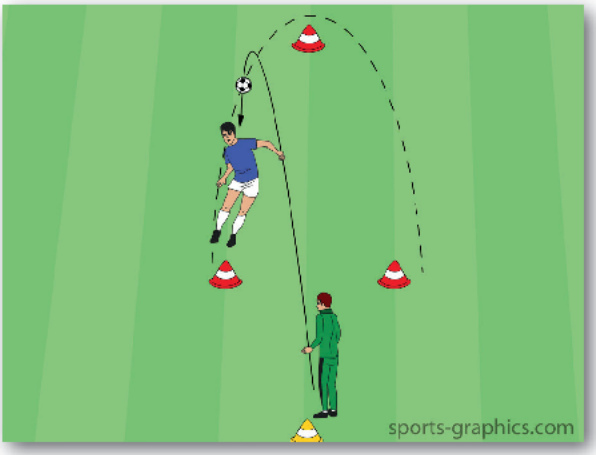
01 Basic 01

Trainingshilfen

2-3 Bälle
4 Kegel

Organisation

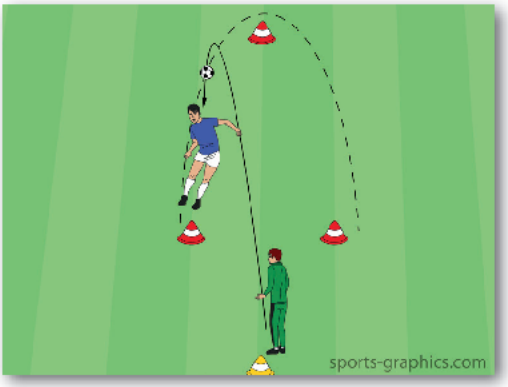
Ein Dreieck mit einer Seitenlänge von je 3 Metern aufbauen.



Übungsablauf

Ein Spieler steht mit einem Ball in der Hand ungefähr 8 Meter von einem Dreieck entfernt. Der 2. Spieler, der die Übung ausführt, befindet sich am hinteren Kegel des Dreiecks (1). Auf Kommando des Trainers beginnt die Übung. Der übungsausführende Spieler läuft zum von ihm ausstehenden rechten Kegel (2). Dort bekommt er den Ball hoch zugeworfen, springt mit dem linken Fuß ab und köpft den Ball zurück.

Danach läuft der Spieler im höchsten Tempo um den Startkegel (2) und köpft den Ball am 3. Kegel wieder in die Hände seines Mitspielers (4). Dabei muss er jedoch mit dem rechten Fuß abspringen. Der Spieler köpft 5 Bälle links und 5 Bälle rechts.



Variationen

Der Spieler macht den Kopfball nach einem beidbeinigen Absprung.

Coaching Tipps

Ball am höchsten Punkt treffen.

Einbeiniger Absprung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!