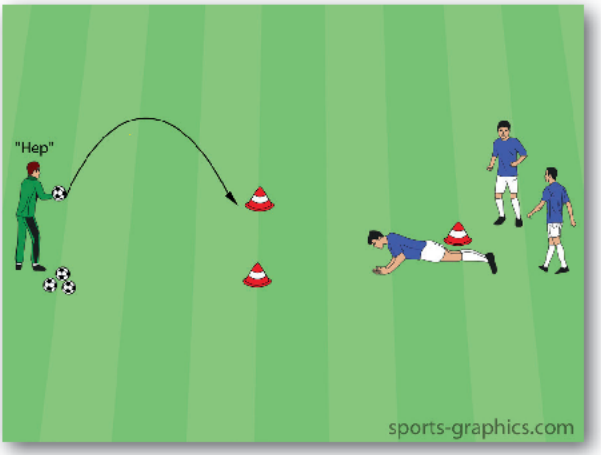
02 Basic 02

Trainingshilfen

2-3 Bälle
3 Kegel

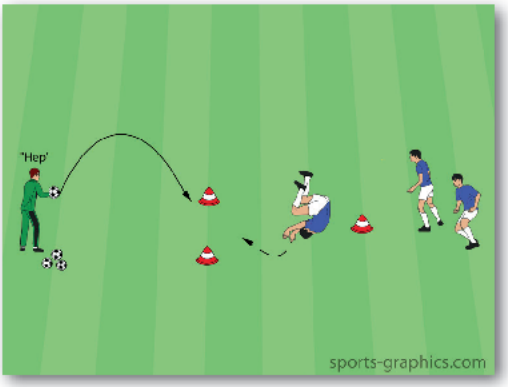
Organisation

Der Abstand zwischen den beiden Spielern beträgt 10 Meter.



Übungsablauf

Bei dieser Übung gibt es einen Spieler mit Ball und einen ohne Ball. Sie stehen sich in einer Entfernung von ungefähr 10 Metern gegenüber. Der Spieler ohne Ball beginnt die Übung, indem er sich in die Liegestütz-Position begibt und in dieser 2 Liegestütze macht. Danach richtet sich der Spieler wieder auf, geht in die stehende Position und bekommt einen hohen Ball zugeworfen. Er springt mit einem Bein ab und köpft den Ball am höchsten Punkt seines Sprungs zu seinem Mitspieler zurück. Danach lässt er sich wieder nach vorne fallen, macht 2 Liegestütze und köpft den Ball ein weiteres Mal dem Mitspieler zu. Diesmal muss der Spieler jedoch mit dem anderen Bein abspringen. Insgesamt wird der Ball 5-Mal geköpft.



Variationen

Der übungsausführende Spieler steht mit dem Rücken zum Spieler mit Ball, macht eine Rückwärtsrolle und dreht sich im Anschluss, um den Kopfball zu machen.

Coaching Tipps

Timing.

Bogenspannung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!