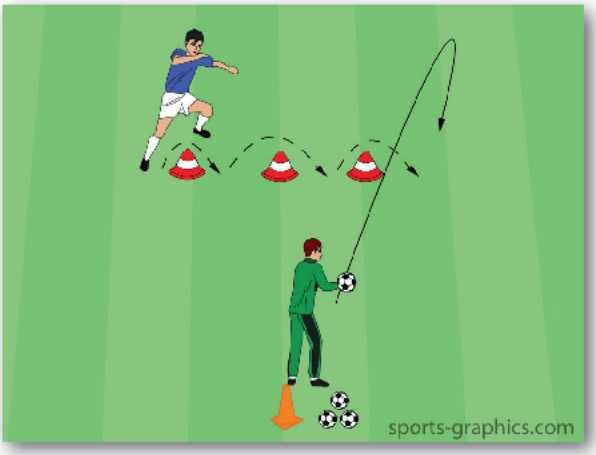
03 Basic 03

Trainingshilfen

2-3 Bälle
1 Pylone
3 Kegel

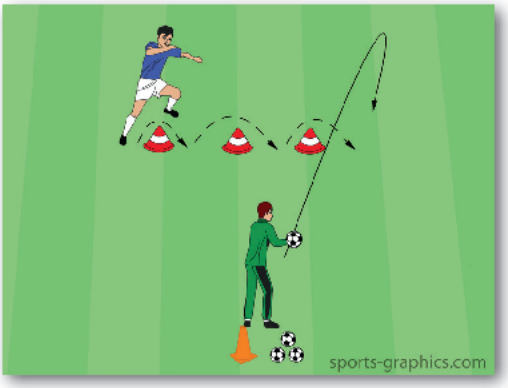
Organisation

Der Abstand zwischen beiden Spielern ist 10 Meter groß.



Übungsablauf

Die Spieler stehen sich in einer Entfernung von 10 Metern gegenüber. Spieler A befindet sich zu Beginn der Übung hinter den 3 aufgestellten Hütchen. Mit einem Signal des Trainers startet die Übung. Der Spieler beginnt nun mit je 2 Kontakten seitlich über die Hütchen zu gehen. Hat er diese überwunden, bekommt er von Spieler B einen hohen Ball zugeworfen, welchen er aus einem Sprung heraus zurückköpft. Dabei ist darauf zu achten, dass der Spieler immer mit dem äußeren Bein abspringt. Nach dem Kopfball geht der übungsausführende Spieler zur anderen Seite über die Hütchen und köpft den Ball wieder, nachdem er mit dem anderen Bein abgesprungen ist. Auf jeder Seite werden 5 Kopfbälle gemacht. Danach wechseln die Übungsaufgaben.



Variationen

Der Spieler macht den Kopfball nach einem beidbeinigen Absprung.

Coaching Tipps

Einbeiniger Absprung.

Ball am höchsten Punkt treffen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!