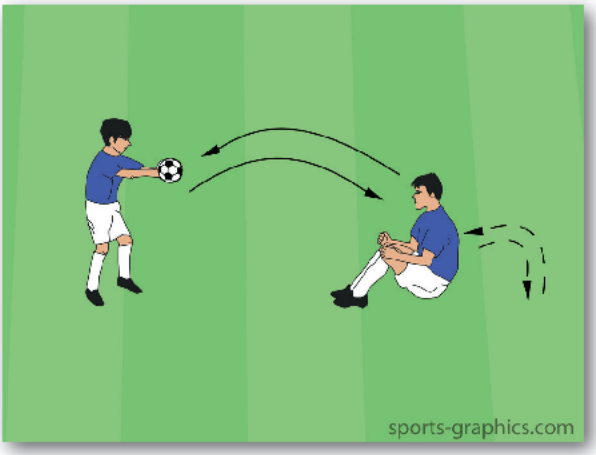
05 Basic 05

Trainingshilfen

1-2 Bälle

Organisation

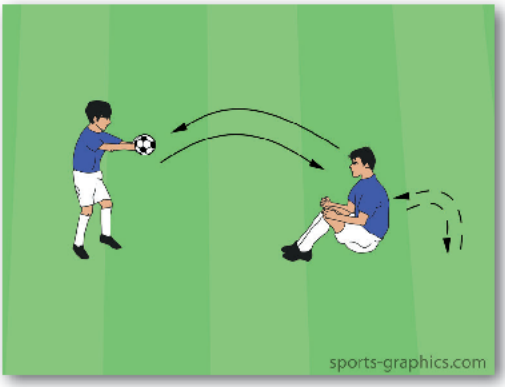
Der Abstand zwischen beiden Spielern beträgt 3 Metern.



Übungsablauf

Der Spieler in Blau befindet sich in einer liegenden Ausgangsposition. Dabei hat er die Beine angewinkelt auf dem Boden stehen. Ihm gegenüber befindet sich in der Entfernung von 3 Metern ein roter Spieler mit Ball in der Hand. Der blaue Spieler löst die Übung aus, indem er sich aus seiner Liegeposition in eine sitzende Stellung begibt. Damit macht er einen Sit-Up.

In der sitzenden Position bekommt der blaue Spieler nun vom roten Spieler den Ball zugeworfen, welchen er zurückköpft. Anschließend legt sich der ausführende Spieler wieder auf den Rücken und bekommt nach dem nächsten Sit-Up den Ball erneut zugespielt. Insgesamt macht der Spieler in Blau 10 Kopfbälle. Danach Aufgabenwechsel: Der rote Spieler macht die Sit-Ups mit anschließendem Kopfball.



Variationen

Den Ball auf die Seite des übungsausführenden Spielers werfen, damit dieser einen seitlichen Sit-Up macht.

Coaching Tipps

Sit-Ups.

Körperspannung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!