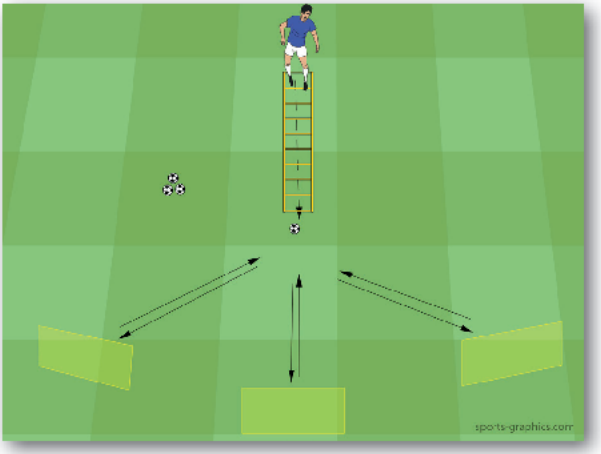
01

Trainingshilfen

1-2 Bälle
3 Prallwände
1 Koordinationsleiter

Organisation

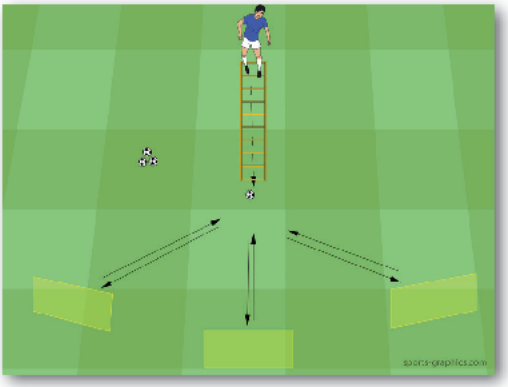
Eine Prallwand ist mittig, direkt vor der Koordinationsleiter und die anderen beiden jeweils rechts und links platziert (3 Meter Abstand). Der Ball liegt hinter der Koordinationsleiter.



Übungsablauf

Der Spieler startet hinter der Koordinationsleiter, anfangs mit einfachen Übungen (wie 1/2 Kontakt en etc.). Nachdem er erfolgreich durch die Leiter gekommen ist, wird ein Ball gegen die erste Prallwand gespielt. Der Ball prallt zurück und wird mit dem 1. Kontakt in eine seitliche Richtung mitgenommen um danach die nächste Prallwand anzuspielen. Der gleiche Ablauf wird zur letzten Prallwand durchgeführt.

Jetzt nimmt er den Ball an, legt ihn wieder vor die Koordinationsleiter und läuft locker zum Ausgangspunkt zurück. Hier beginnt die Übung von neuem.



Variationen

Die Prallwände werden nummeriert. Nachdem der Spieler aus der Koordinationsleiter kommt, wird eine Zahlenkombination angesagt, z.B. 3-1-2. Der Spieler muss genau in dieser Reihenfolge die Prallwände anspielen.

Coaching Tipps

Dosierte Passschärfe.

Ballmitnahme mit dem richtigen Fuß in die Bewegung.

Saubere Übungsausführung in der Koordinationsleiter.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!