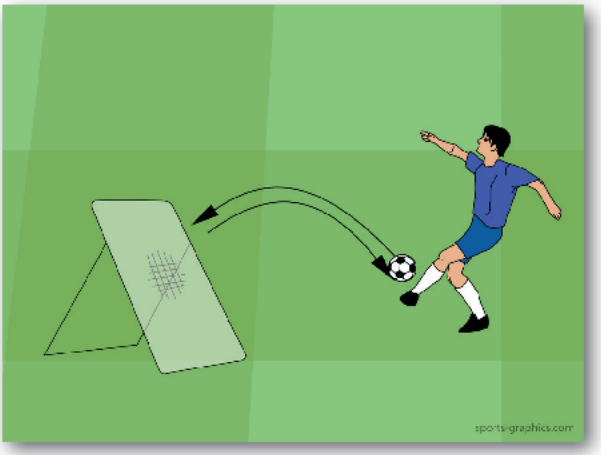
02

Trainingshilfen

1 Ball
1 Rebounder

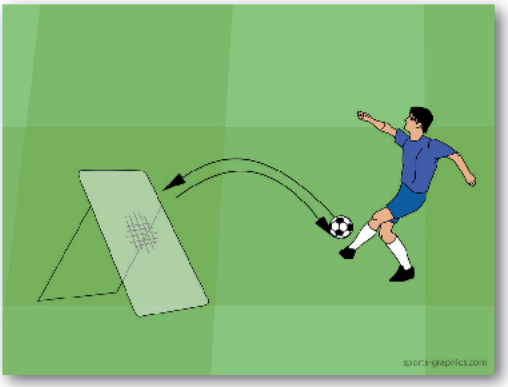
Organisation

Den Rebounder in einem Winkel von mindestens 45° Winkel aufbauen. Der Spieler steht in einem Abstand von 2 Metern mit Ball in der Hand entfernt.



Übungsablauf

Der Spieler hat den Ball in der Hand. Der Ball wird direkt, mit der rechten Innenseite in den Rebounder gespielt. Dieser Ablauf wird so oft wie möglich wiederholt. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Der Spieler bewegt sich dabei locker auf der Stelle. Nach 30 Sekunden wird das Bein gewechselt, das heißt die linke Innenseite wird trainiert.



Variationen

Strenger Wechsel zwischen rechtem und linken Fuß einbauen.

Vollspann nutzen.

Coaching Tipps

Locker stehen.

Kraftdosierung beim Pass in den Rebounder.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!