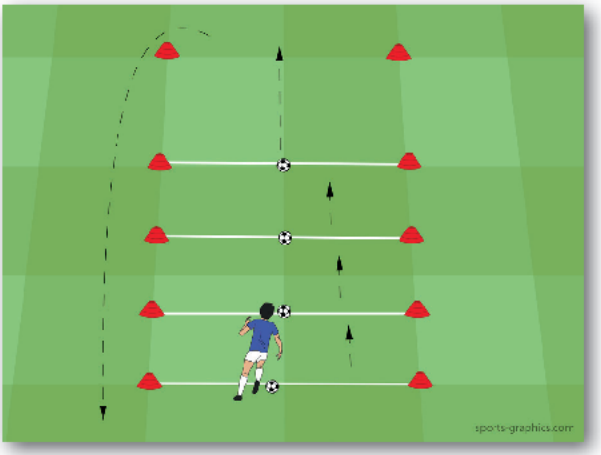
# 05

**Trainingshilfen**

4 Bälle
10 Hütchen

**Organisation**

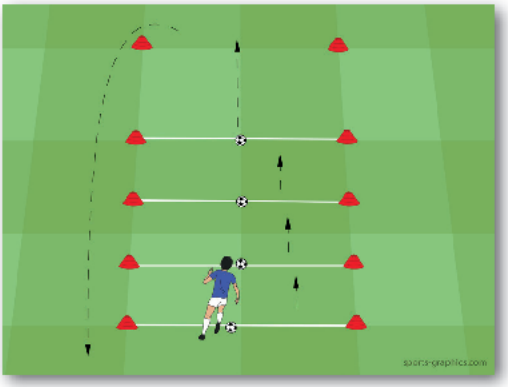
Die Hütchen stehen jeweils 5 Meter weit auseinander. Die Hütchenpaare stehen im Abstand von 1 Meter. Das letzte Hütchenpaar steht 5 Metern entfernt. In jeder Passage liegt mittig ein Ball.




**Übungsablauf**

Der Spieler startet vor der 1. Linie. Hier wird immer wieder Ein- und Ausgekappt, wobei der Fuß ständig wechselt. In der 2. Linie führt der Spieler eine Schere mit dem Ball auf der Stelle aus. Auf der 3. Linie wird immer wieder abwechselnd mit rechts und links das Übersteigen durchgeführt. Auf der 4. Linie pendelt der Spieler den Ball zwischen den Beinen.

Auf ein eigenes Signal setzt sich der Spieler ganz kurz auf den Ball und sprintet dann bis zur 5. Linie. Auf jeder Linie wird 15 Sekunden trainiert, bis zur nächsten Station gewechselt wird.




## Variationen

Grundtechnik erweitern/variieren.

Finten ersetzen.

Nach Signal: Liegestütz auf dem Ball oder Knie auf den Ball.

## Coaching Tipps

Saubere Ausführungen der Grundtechniken.

Voller Sprint.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!