

# Ballsprünge

**Link:** <https://fussball-heimtraining.de/koordination>

**Kategorie:** Koordination

---

## Organisation:

Du benötigst ausschließlich einen Ball.

## Ablauf:

Je nach Bewegungsaufgabe springst du über den Ball. Hierbei werden sowohl einbeinige als auch beidbeinige Sprünge trainiert. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du auf deinem Vorderfuß landest
- du über den Ball springst (nicht seitlich vorbei)
- du nach oben schellst (guter Abdruck)

## Varianten:

Variante 1: beidbeiniges Springen über den Ball + 180-Grad-Drehung

Variante 2: seitlich über den Ball springen (beide Beine)

Variante 3: einbeiniges Springen über den Ball + 180-Grad-Drehung (linker Fuß)

Variante 4: einbeiniges Springen über den Ball + 180-Grad-Drehung (rechter Fuß)