

Linien sprünge

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

Kategorie: Koordination

Organisation:

Du benötigst eine Linie, welche du als Sprunglinie benutzt. Hier kannst du kreativ sein und eine Linie mit Kreide malen oder ein Seil als Linie benutzen. Zusätzlich benötigst du einen Ball.

Ablauf:

Je nach Bewegungsaufgabe springst du über die Linie. Zusätzlich gibt es für jede Variante unterschiedliche Zusatzaufgaben. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du auf deinem Vorderfuß landest
- du möglichst dynamisch in einem guten Rhythmus springst
- du kleine Sprünge machst mit einer höheren Wiederholungszahl
- du bei mehreren Aufgaben alle sauber ausführst - „Sauberkeit vor Schnelligkeit“

Varianten:

Variante 1: links/rechts - beide rechts – beide links

Variante 2: links/rechts - beide-rechts – beide links + Klatschen rechts/rechts links/links

Variante 3: links/rechts - beide-rechts – beide links + Klatschen diagonal

Variante 4: links/rechts - beide-rechts – beide links + Ball um die Hüfte kreisen lassen

Variante 5: links/rechts - beide-rechts – beide links + Ball auf Kopfhöhe hochwerfen