



Seilchenspringen (1)

Spieler (optimal) egal	Spieler (min./max.) 1/16	Altersklasse U14	Bälle 0	Körbe 0
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler benötigt ein Springseil!
- Alle Spieler stellen sich im Kreis auf, Abstand 2 m, damit jeder Spieler auch genug Platz hat.
- Folgende Übungen werden nacheinander durchgeführt
 - 60 Sek.: Seilchenspringen, beide Füße parallel
 - 60 Sek.: Seilchenspringen, nur auf dem linken Bein
 - 60 Sek.: Seilchenspringen, nur auf dem rechten Bein
 - 60 Sek.: Seilchenspringen mit Skippings (Kniehebelauf)
 - 60 Sek.: Seilchenspringen, beide Füße parallel



Variation

- leicht: mit Zwischensprüngen
- schwer: ohne Zwischensprünge

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Sprungkrafttraining
- Koordination

Organisation/ Bemerkungen:

- fehlen die Seilchen, kann die Übung auch zur Not ohne Seil durchgeführt werden (virtuelles Seil) – dann allerdings ohne Koordination :(

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X									X	X		