

Training der unteren Gehirnhälfte

Die Beine werden überkreuzt und die Arme parallel mit je einem Tennisball in der Hand gehalten. Jetzt werden beide Bälle gleichzeitig hochgeworfen. Anschließend sollen die hochgeworfenen Bälle mit überkreuzten Armen gefangen werden und zeitgleich die überkreuzten Beine mit einem Sprung in parallele Stellung gebracht werden. Dabei sollte man langsam arbeiten und sich vorher konzentriert auf die Übung fokussieren.

Zusammenfassung

Koordinationsübung im Fußball

1

Ausgangsposition

Die Beine werden überkreuzt und die Arme parallel mit je einem Tennisball in der Hand gehalten.



2

Bälle hochwerfen

Jetzt werden die Bälle zeitgleich hochgeworfen.



3

Fangen + Beine wechseln

Die hochgeworfenen Bälle werden mit überkreuzten Armen gefangen und zeitgleich die überkreuzten Beine mit einem Sprung in parallele Stellung gebracht.



4

Endposition erreicht

Die Arme sind ausgestreckt (!!!) über Kreuz mit je einem Tennisball pro Hand und die Füße stehen parallel zueinander.



(Bild erstellt mit GPT Image 2.5)