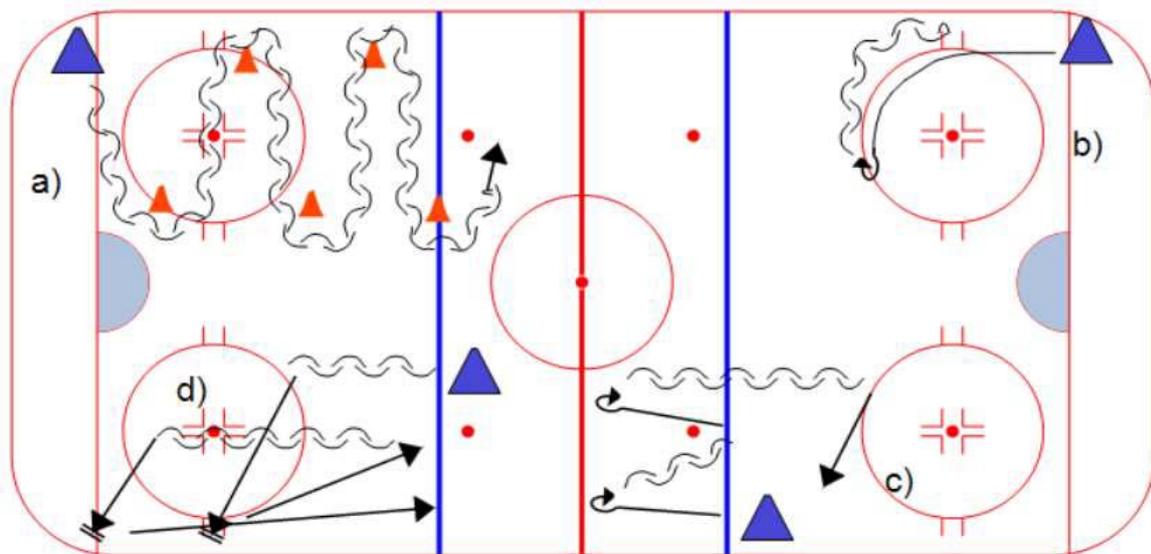


Zweikampf defensiv U15, Übungen für die Lauftechnik des Verteidigers

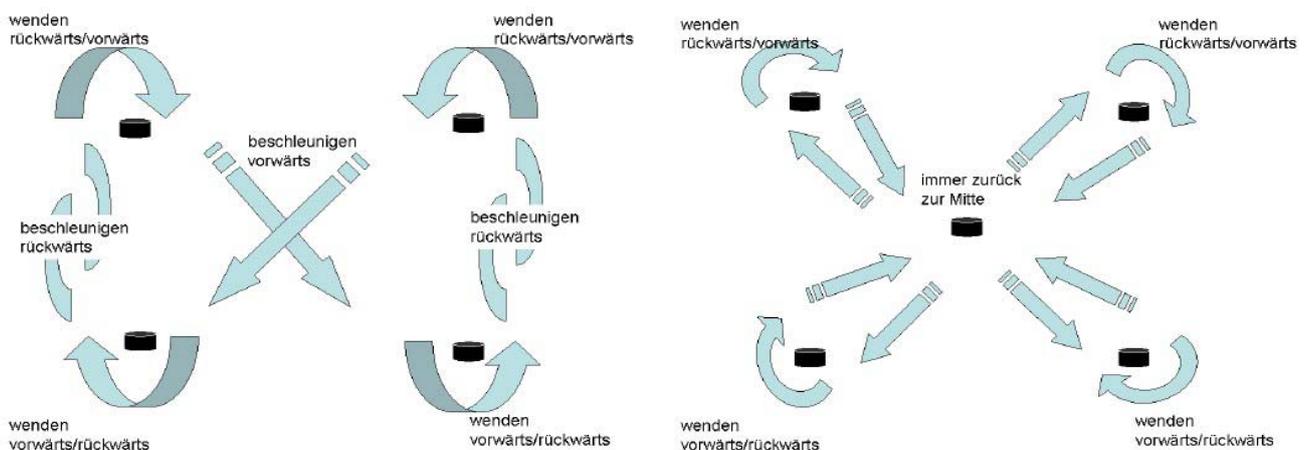


a) Rückwärts laufen durch die Pylone. Tiefe Position, Sprunggelenke gebeugt Körperschwerpunkt nach unten. Nicht mit dem Oberkörper nach vorne fallen. Beim Bogenlaufen tief bleiben und kräftig untersetzen.

b) Start an der Torlinie und im Bogen vorwärts bis Oberkante Bullykreis. Vom Vorwärtslauf in den Rückwärtslauf und um den Kreis Richtung Bande rückwärts beschleunigen. Immer tief bleiben. Zweimal wiederholen dann Pause.

c) Wellenlauf Transition Skating. Vom Vorwärtslauf in den Rückwärtslauf nur 1x untersetzen. Vom Rückwärtslauf in den Vorwärtslauf Hüfte öffnen, auf der Innenkante sitzen, äußere Schulter in Laufrichtung bringen und kräftig mit der Innenkante abstoßen.

d) Rückwärts explosiv starten max. 2x untersetzen, dann C-Lauf. Hüfte öffnen, mit der Innenkante abstoßen und zur Bande sprinten. Bremsen, zur blauen Linie sprinten und die Übung wiederholen.



Übung 4 Reifen Transition Skating

Übung 5 Reifen Transition Skating