Propriozeptives Training – Auf einem Bein: Passen und Fangen

Während dieser Übung im Einbeinstand kräftigen die Athletinnen und Athleten ihre Bein- und Fussmuskulatur. Die Übung kann sportartspezifisch variiert werden.

Einbeinstand auf labiler Unterlage. Zu zweit einander einen Ball zuspielen oder zupassen. Verschiedene Passformen ausprobieren.

Variationen

- Drei gegen zwei ausspielen. In einem begrenzten Raum hüpfen alle auf einem Bein. Zwei Spielerinnen versuchen den Ball zu erobern, den die drei Aussenspielerinnen einander zuspielen. Wer den Ball verliert oder nicht fangen/annehmen kann, muss in die Mitte.
- Stand auf einem Bein vor einem Tor. Nach dem Pass eines Zuspielers erfolgt ein Torschuss/Abschluss, ohne das Gleichgewicht zu verlieren: Wurf auf das Handballtor, Direktabnahme auf das Fussballtor, Direktschuss auf das Unihockeytor, Standwurf auf den Basketballkorb, Smash aus dem Stand über das Volleyballnetz. Nach fünf Abschlüssen das Bein wechseln.

Material: Labile Unterlage (Gymnastikmatte, Ballkissen etc.), verschiedene Bälle

Ausgehend vom Einbeinstand können verschiedene Übungen sportartspezifisch ausgeführt werden. Die

Formen sollten mindestens zweimal 20 Sekunden lang pro Bein erfolgen. Das Training kann barfuss, aber auch in den entsprechenden Sportschuhen durchgeführt werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO