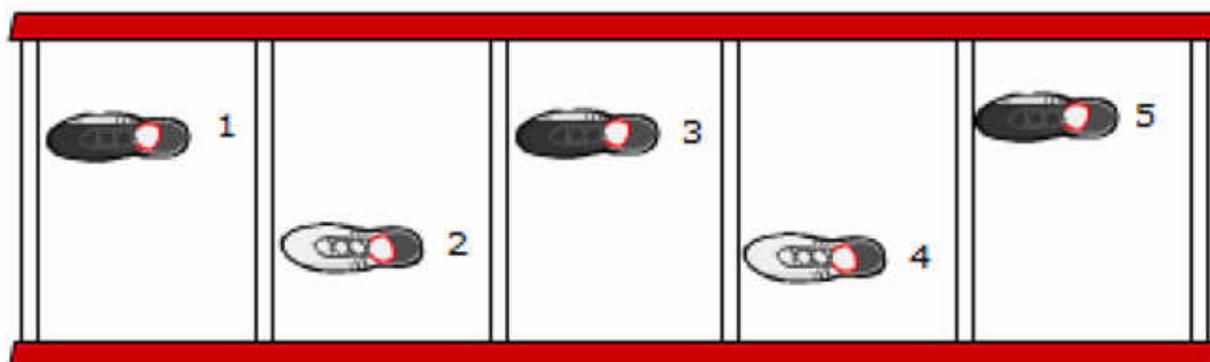
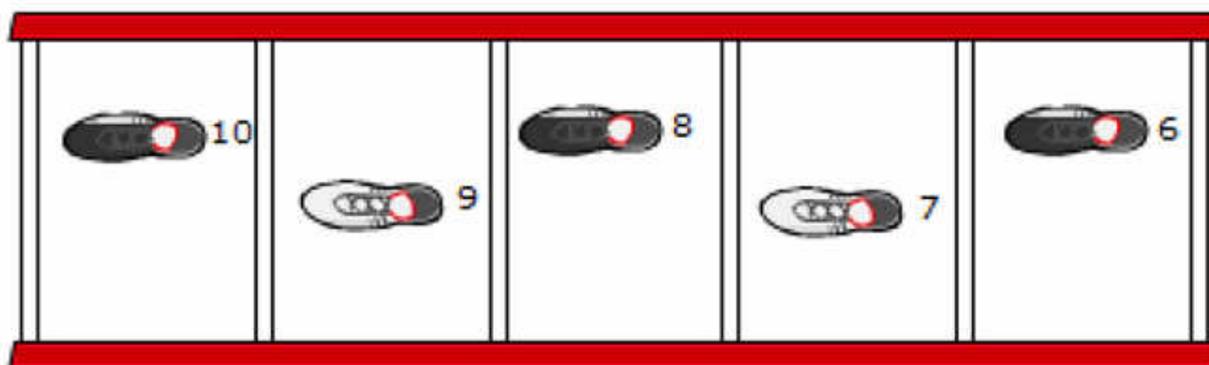


# SCHRITTFOLGEN

## KOORDINATIONSLIMITER

### *-Übungseinheiten-*



**-50 TRAININGSKARTEN-**  
**FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme.

Die vorliegenden Übungen sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Übungen gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

# Inhalt

- Übung 01**.....Koordination, Schlussprung
- Übung 02**.....Koordination, Sidestep
- Übung 03**.....Koordination
- Übung 04**.....Koordination
- Übung 05**.....Koordination, Sprungkraft
- Übung 06**.....Koordination, Schlussprung
- Übung 07**.....Koordination
- Übung 08**.....Koordination
- Übung 09**.....Koordination, Schnelligkeit
- Übung 10**.....Koordination
- Übung 11**.....Koordination, Sprungkraft
- Übung 12**.....Koordination, Sprungkraft
- Übung 13**.....Koordination, Sprungkraft
- Übung 14**.....Koordination, Sprungkraft
- Übung 15**.....Schlussprung, Sidestep
- Übung 16**.....Schlussprung, Koordination
- Übung 17**.....Schlussprung, Koordination
- Übung 18**.....Schlussprung, Koordination
- Übung 19**.....Schlussprung, Sprungkraft
- Übung 20**.....Schlussprung, Sprungkraft
- Übung 21**.....Sidestep, Koordination
- Übung 22**.....Sidestep, Koordination
- Übung 23**.....Sidestep, Schlussprung
- Übung 24**.....Sidestep, Schlussprung
- Übung 25**.....Sidestep, Sprungkraft
- Übung 26**.....Sidestep, Koordination
- Übung 27**.....Sidestep, Sprungkraft
- Übung 28**.....Koordination
- Übung 29**.....Koordination, Sprungkraft
- Übung 30**.....Koordination

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>01</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Schlussprung</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

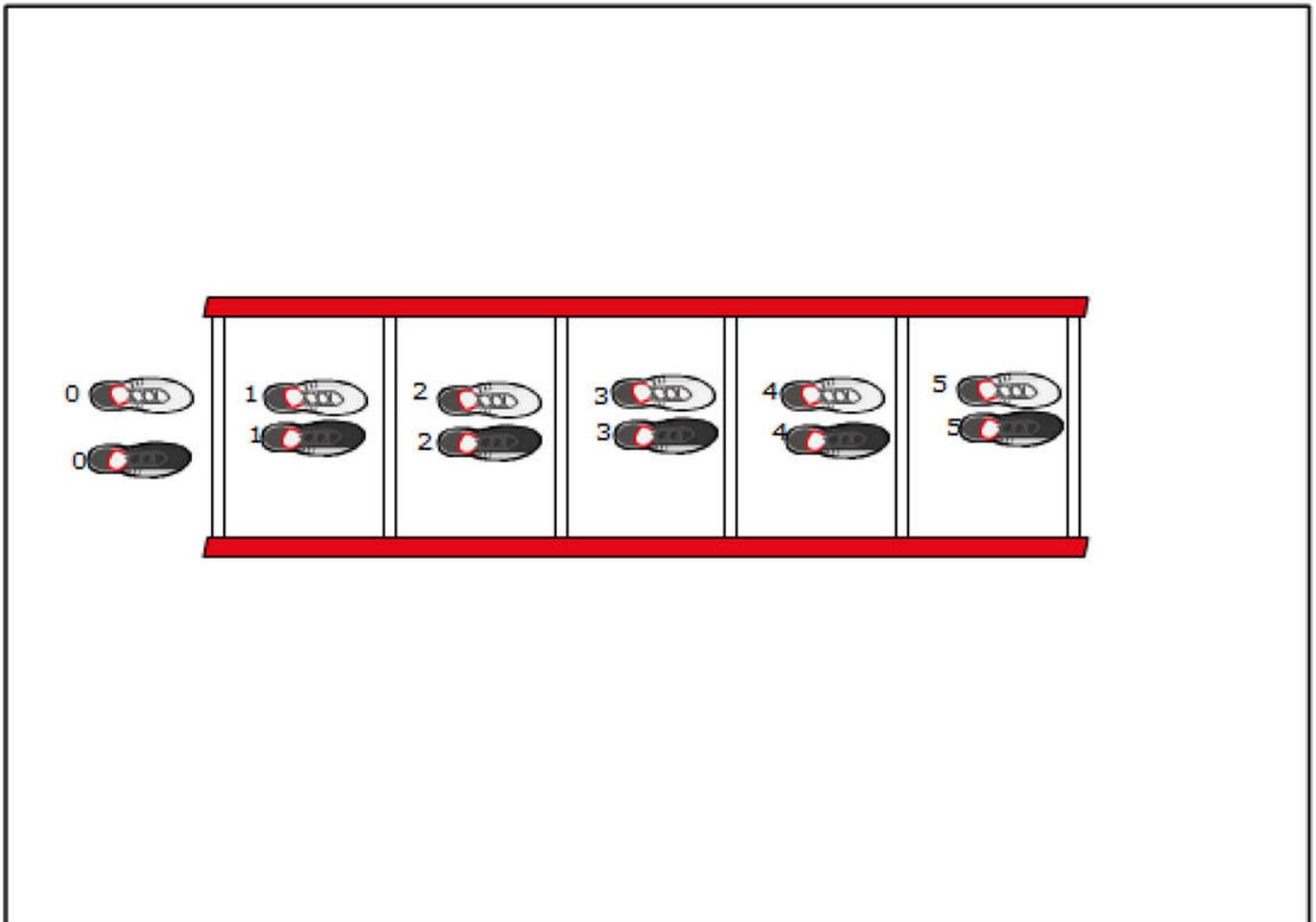
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung durch die Leiter. Dabei müssen die Spieler beachten, dass ihre Füße immer eng zusammen bleiben. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>02</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sidestep</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

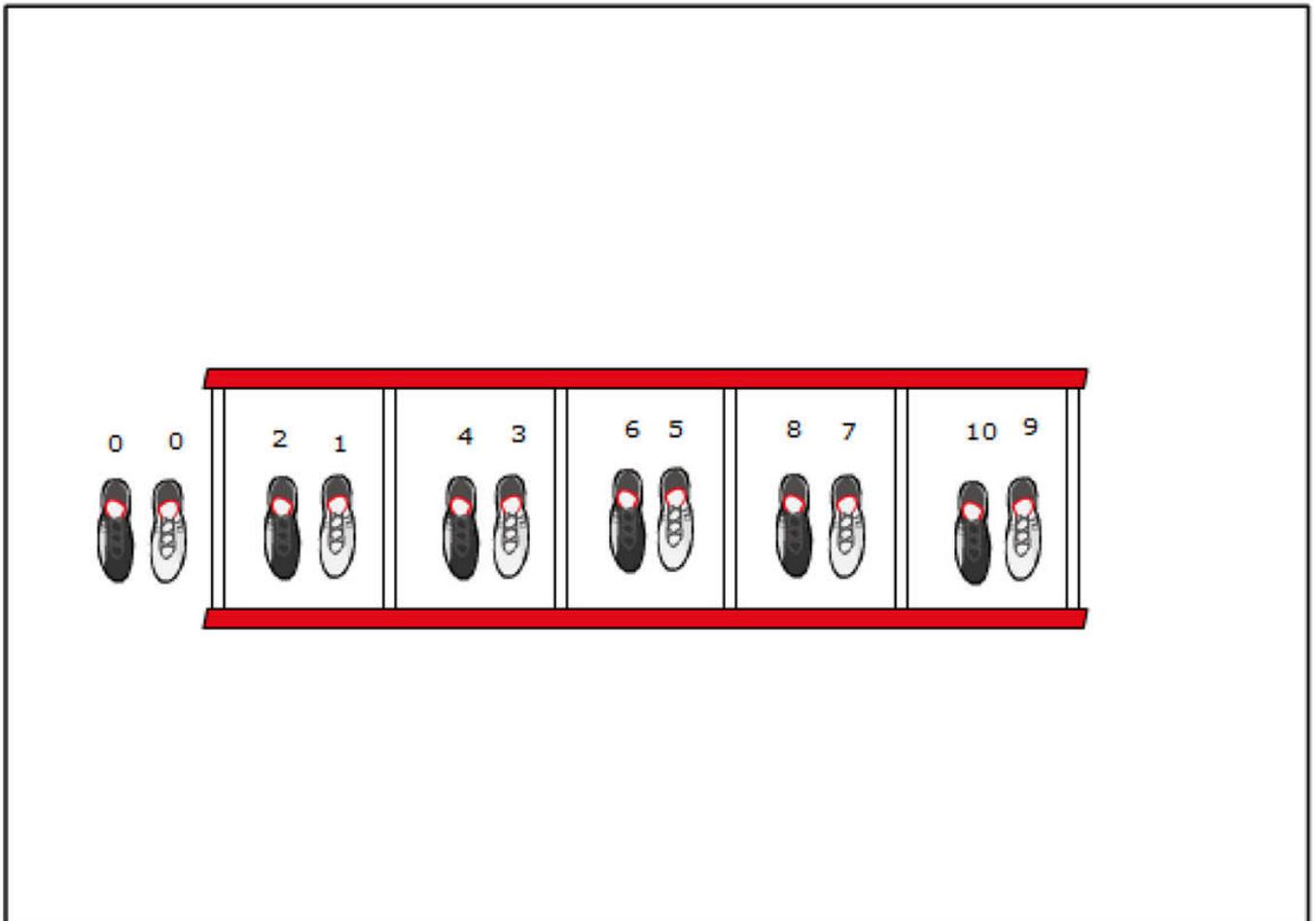
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die Leiter. Sie setzen immer zuerst den vorderen Fuss in die nächste Stufe. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>03</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

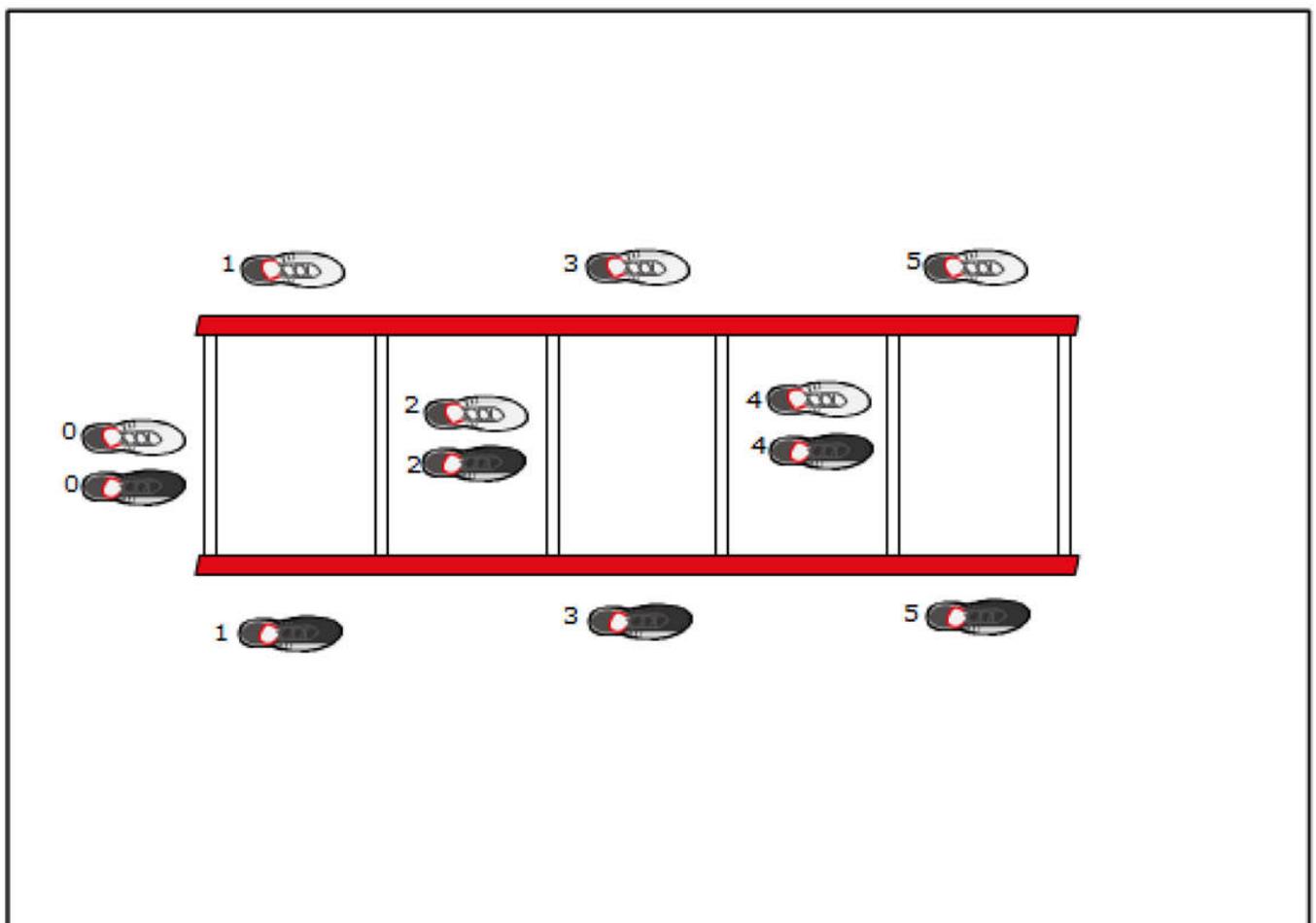
### Übungsablauf:

Die Spieler hüpfen durch die Leiter, indem sie bei der ersten Stufe beide Füße links und rechts neben die Leiter setzen, bei der Stufe darauf, beide Füße wieder in die Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>04</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

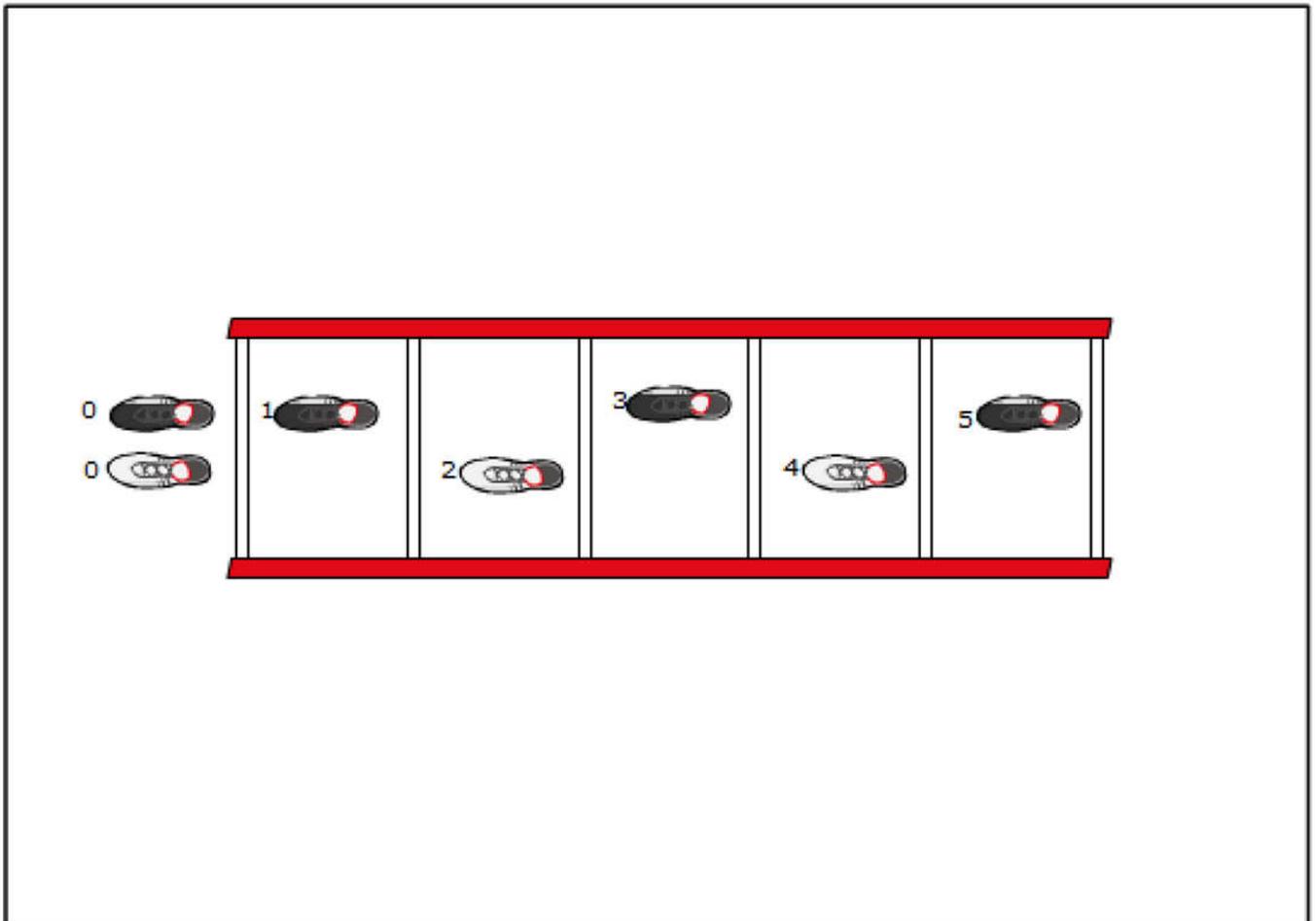
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen rückwärts durch die Leiter. Dabei setzen sie immer einen Fuss in eine Stufe. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>05</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

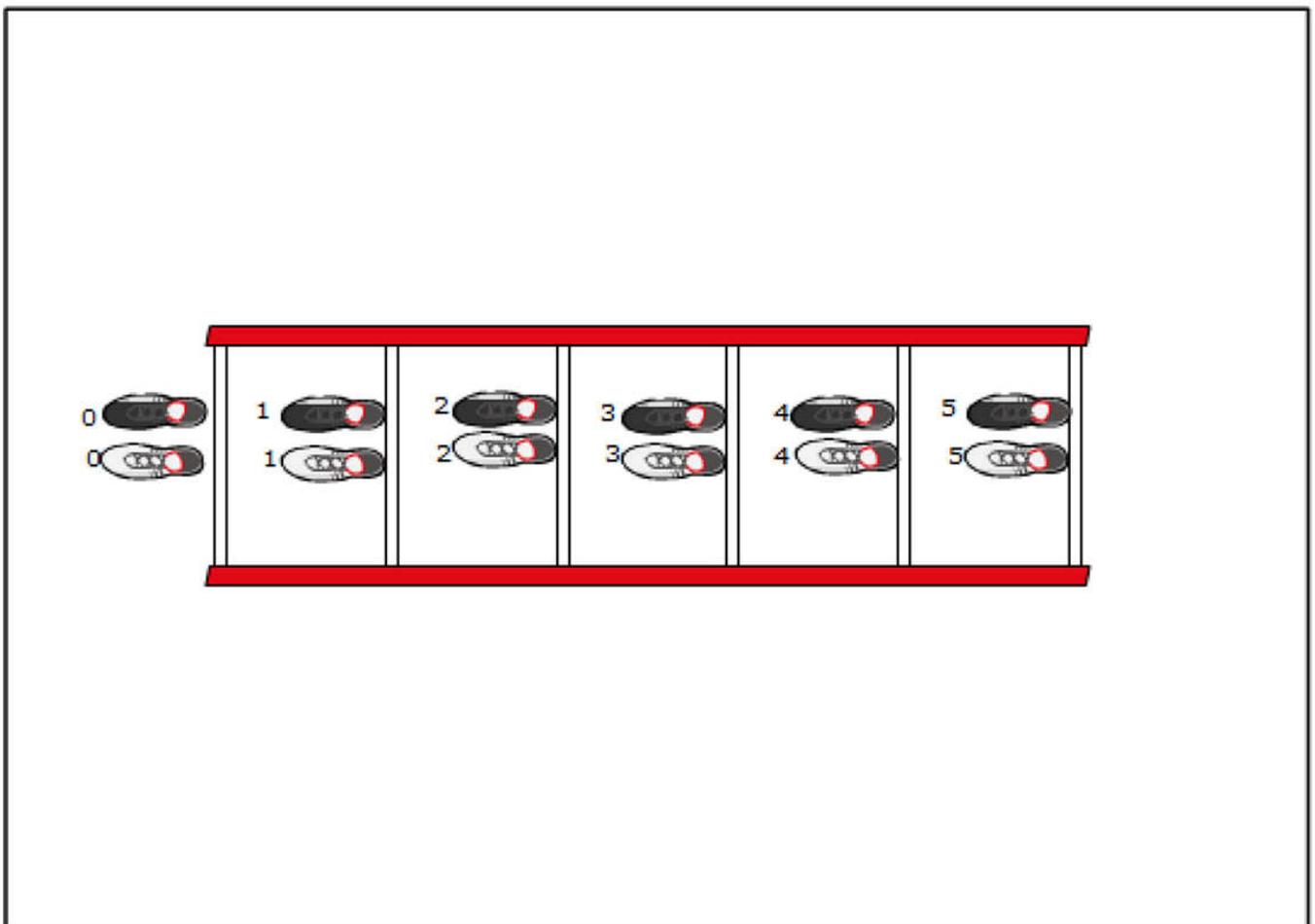
### Übungsablauf:

Die Spieler hüpfen rückwärts durch die Leiter. Die Spieler können zu Beginn der Übung sich noch Zeit lassen, um dafür genauer zu springen. Die Füße sollten bei dieser Übung so eng wie möglich zusammen bleiben. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>06</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Schlussprung</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

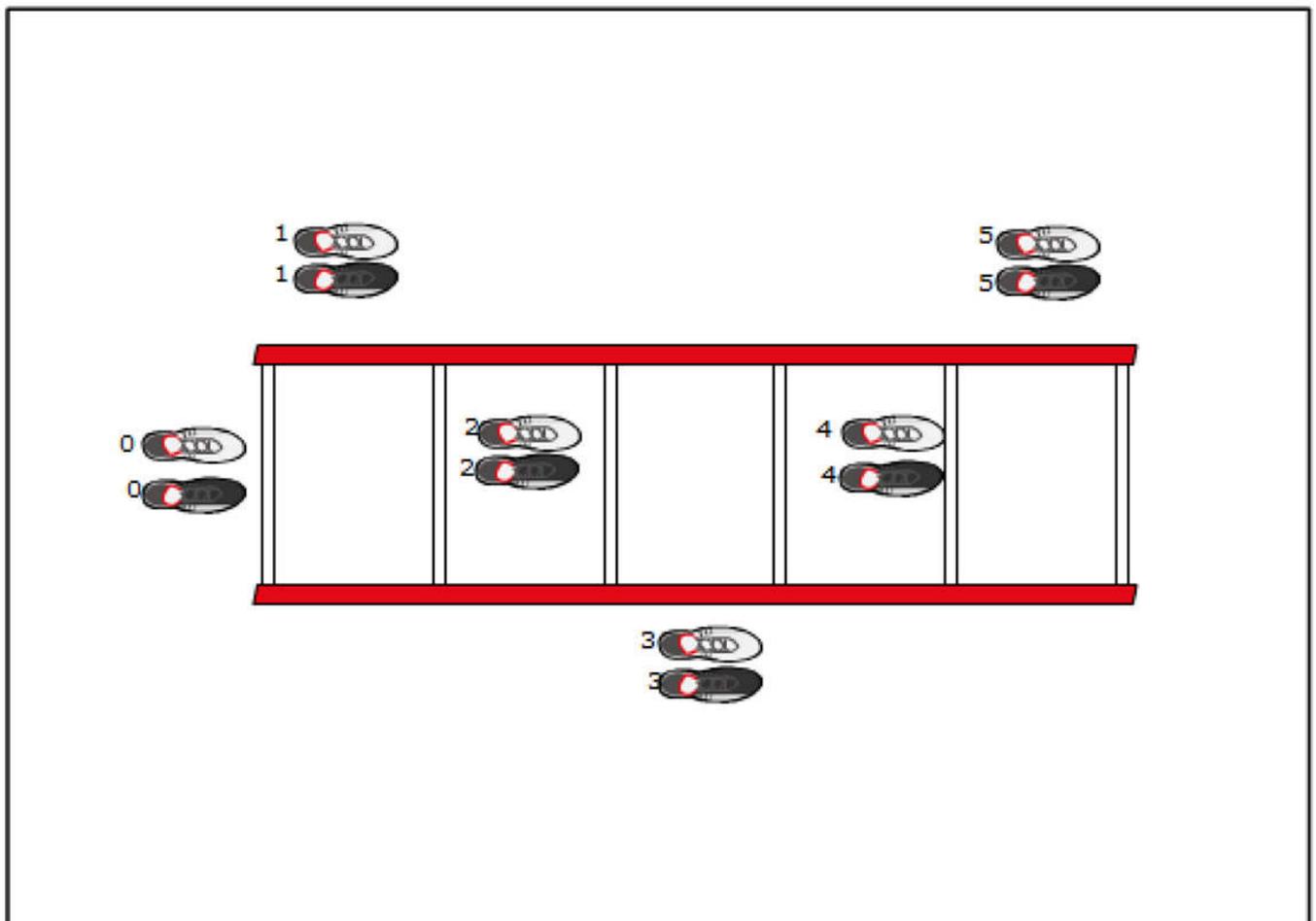
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung. Dabei springen sie zuerst links von der Leiter, dann wieder in die Mitte, dann rechts von der Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>07</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

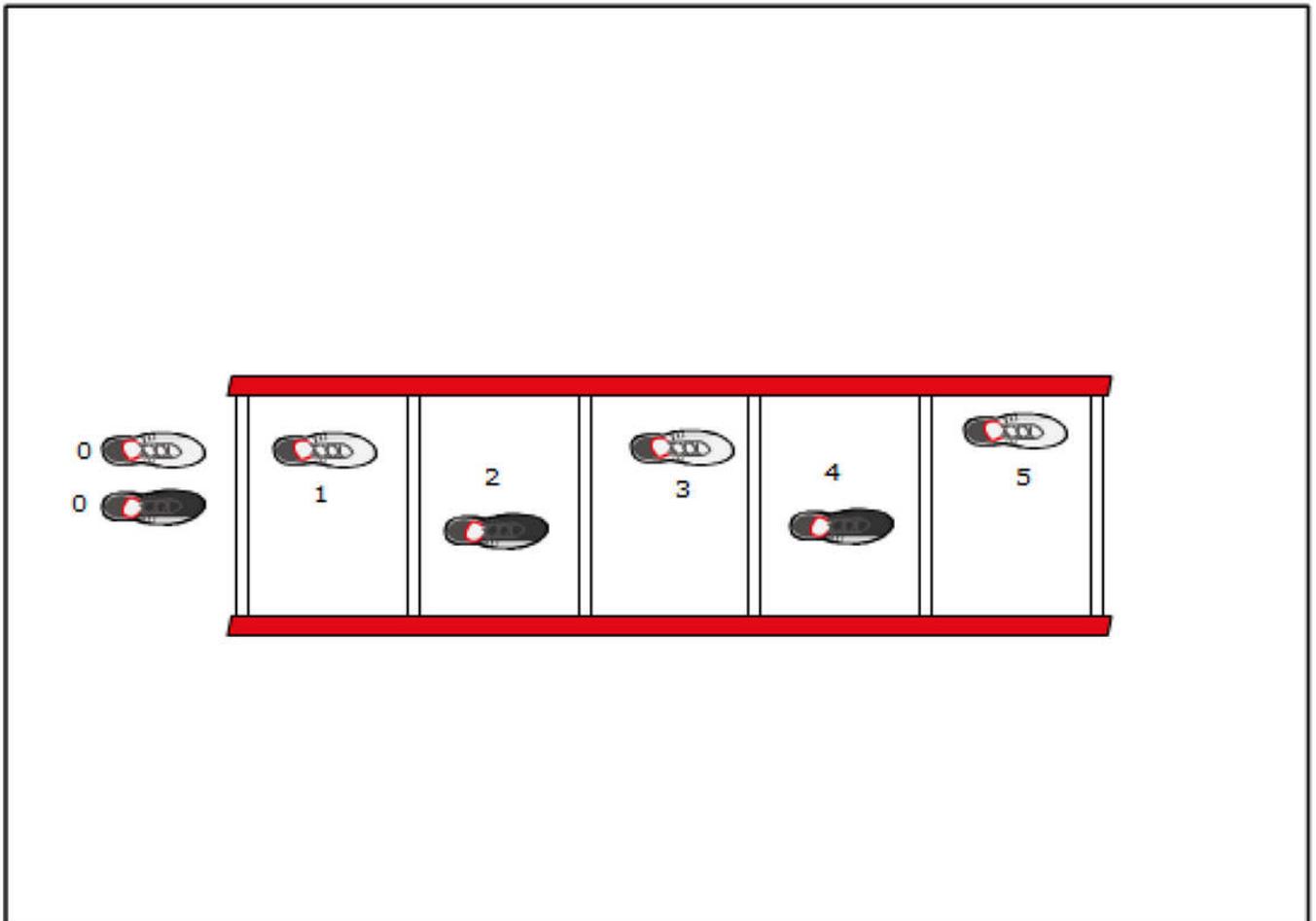
### Übungsablauf:

Die Spieler springen durch die Leiter, indem sie immer ein Bein in die Stufe setzen und das andere Bein bis zur Brust anziehen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>08</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

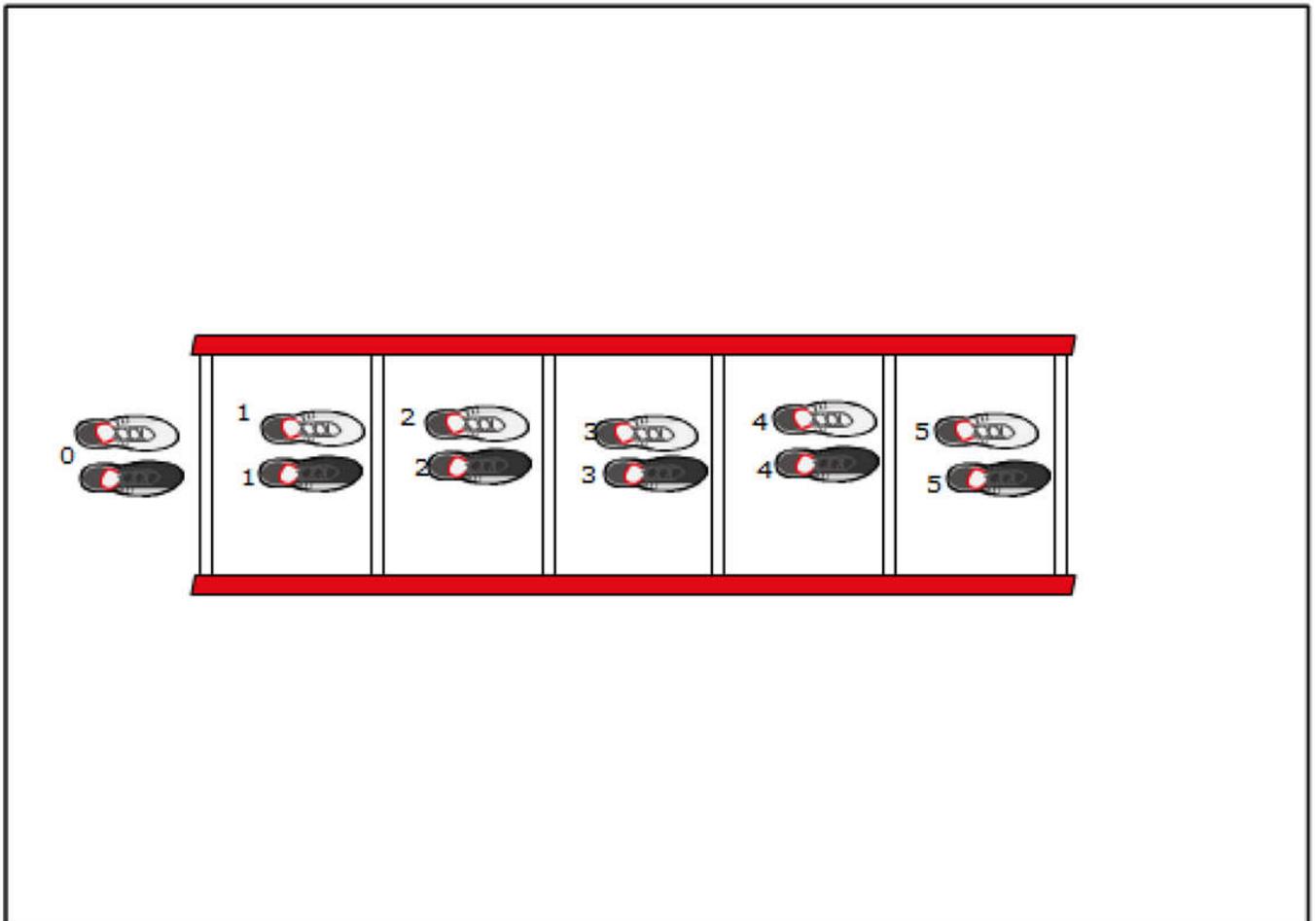
### Übungsablauf:

Die Spieler springen durch die Leiter, indem sie immer mit beiden Füßen in eine Stufe gehen und schnell mit beiden Füßen auf den Zehspitzen tippeln. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>09</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Schnelligkeit</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

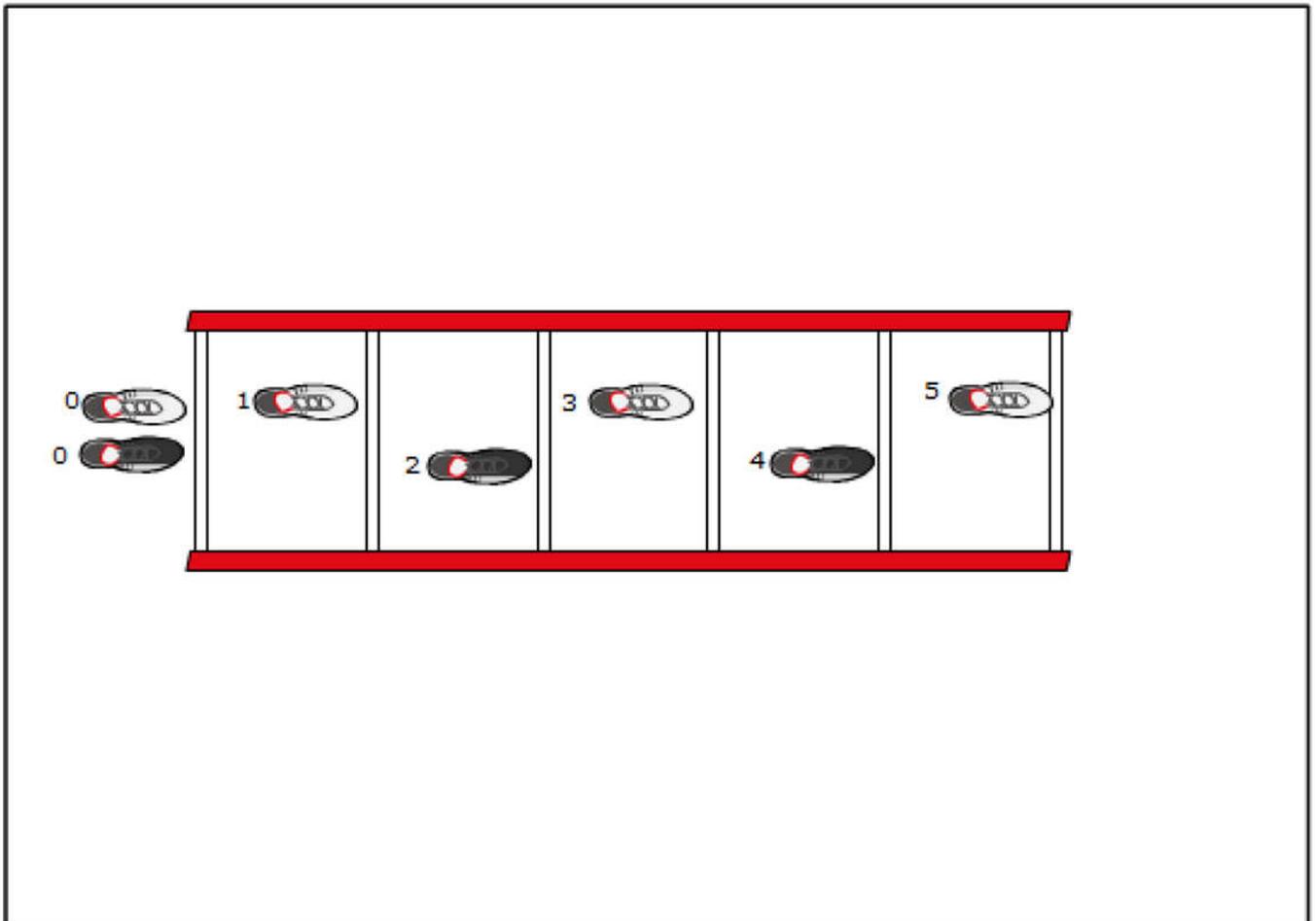
### Übungsablauf:

Die Spieler sprinten im höchstmöglichen Tempo durch die Leiter. Sie dürfen aber keine Stufe auslassen! Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>10</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

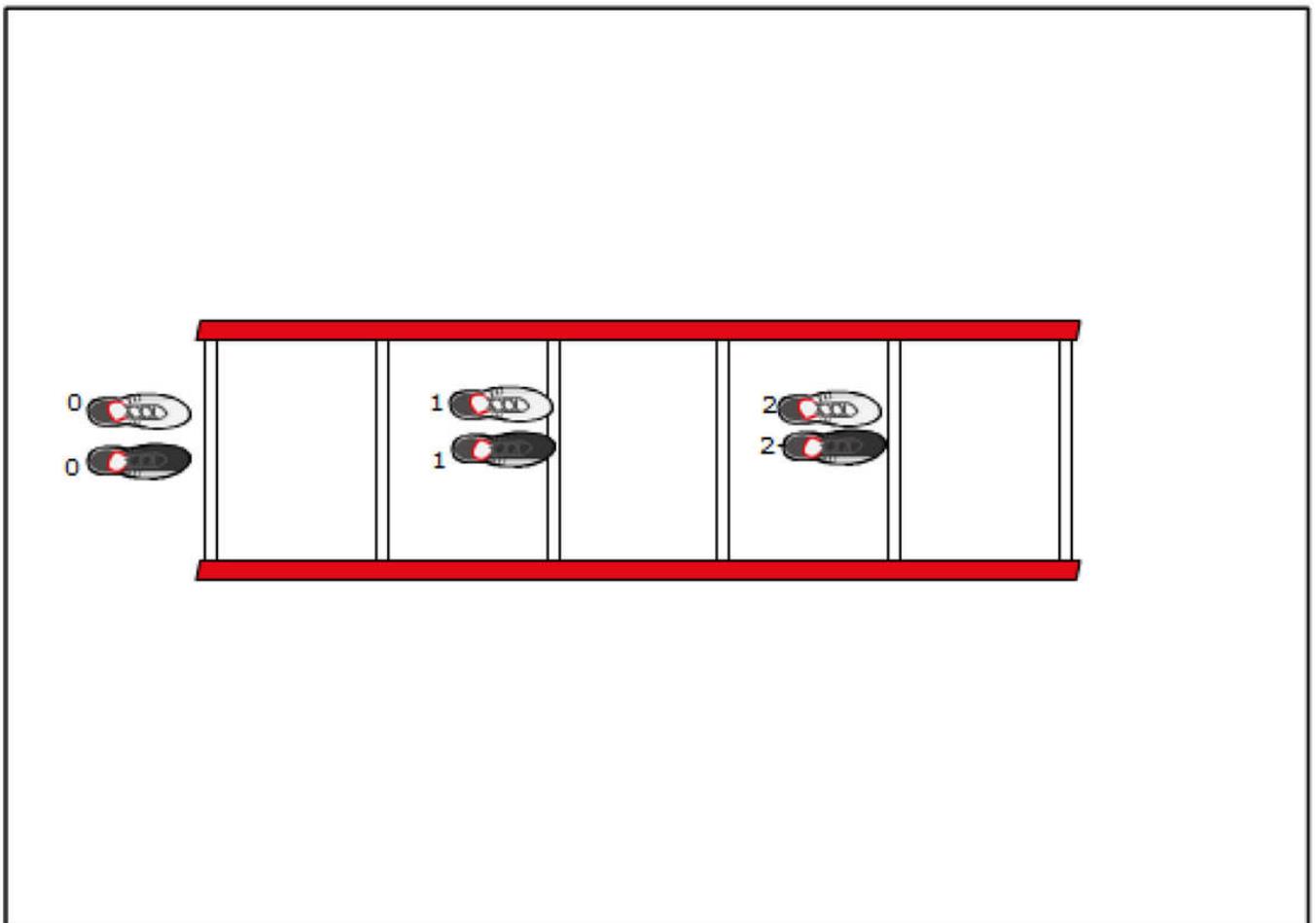
### Übungsablauf:

Die Spieler springen beidfüßig durch die Leiter, lassen aber immer eine Stufe aus! Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>11</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

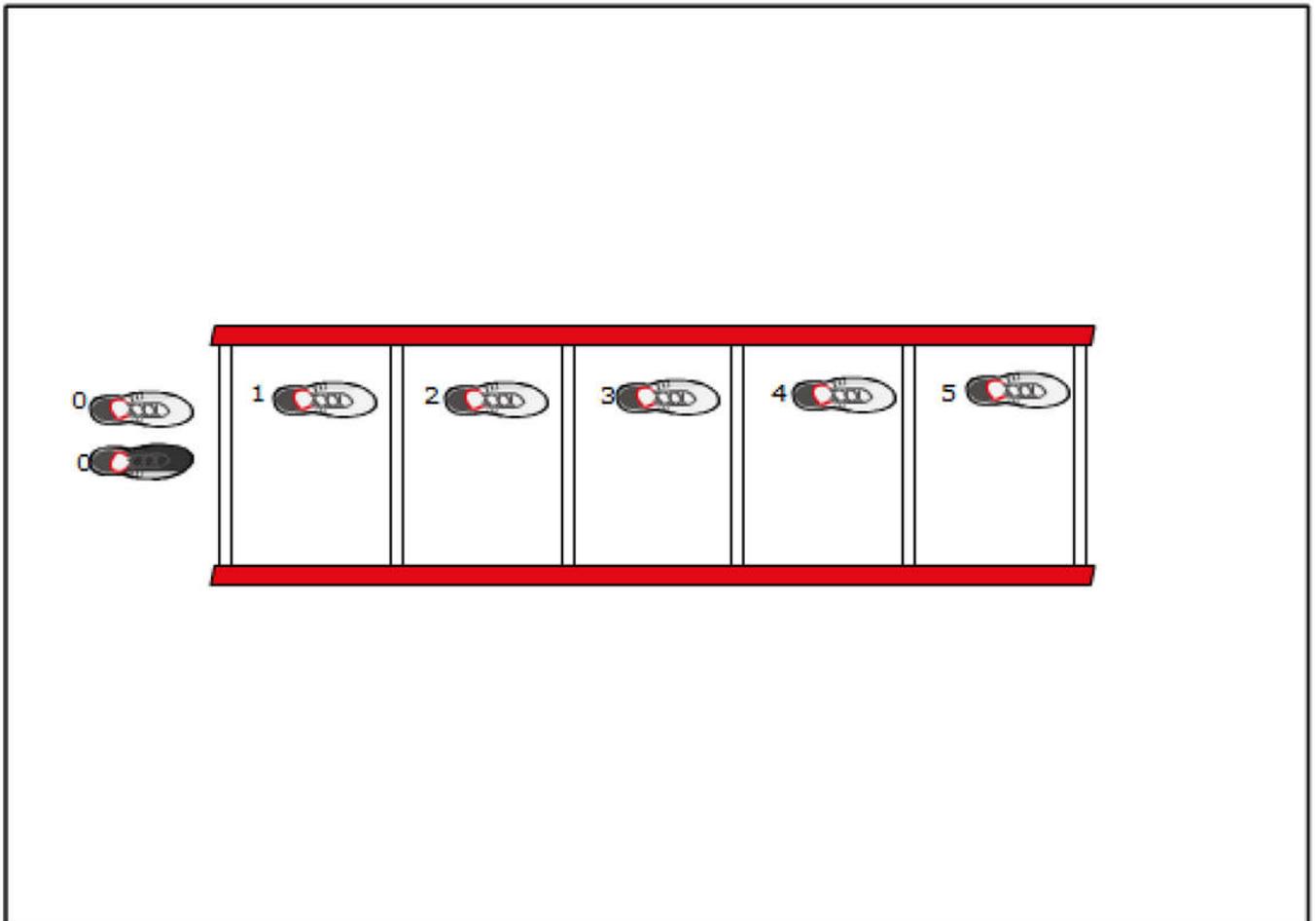
### Übungsablauf:

Die Spieler springen auf einem Bein durch die Leiter. Beim ersten Durchgang auf dem linken Bein und beim zweiten Durchgang auf dem rechten Bein.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>12</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

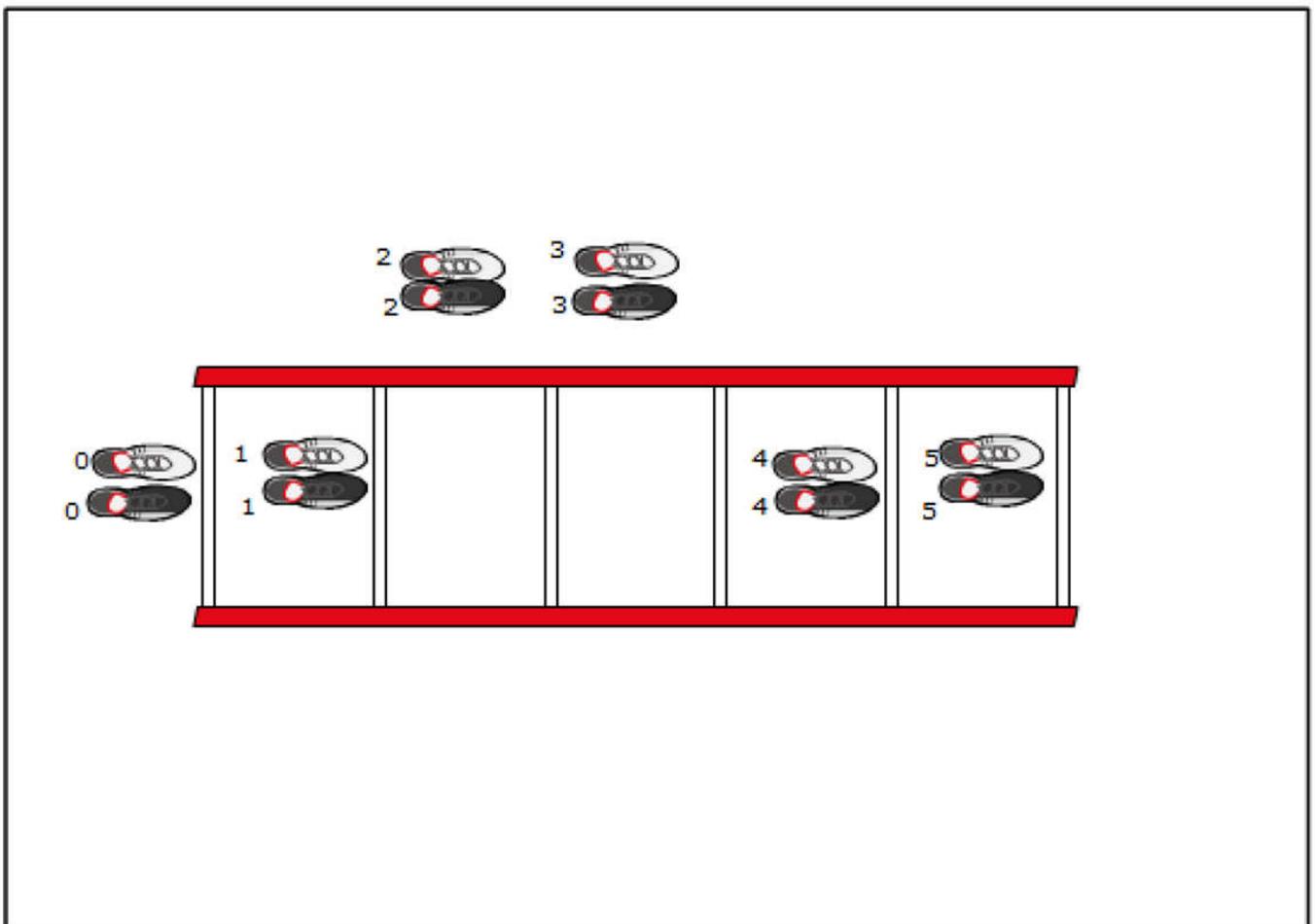
### Übungsablauf:

Die Spieler springen durch die Leiter, indem Sie beide Füße zusammenlassen. Dann springen sie eine Stufe vorwärts, dann einmal schräg, dann wieder eine Stufe vorwärts, dann wieder schräg. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>13</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

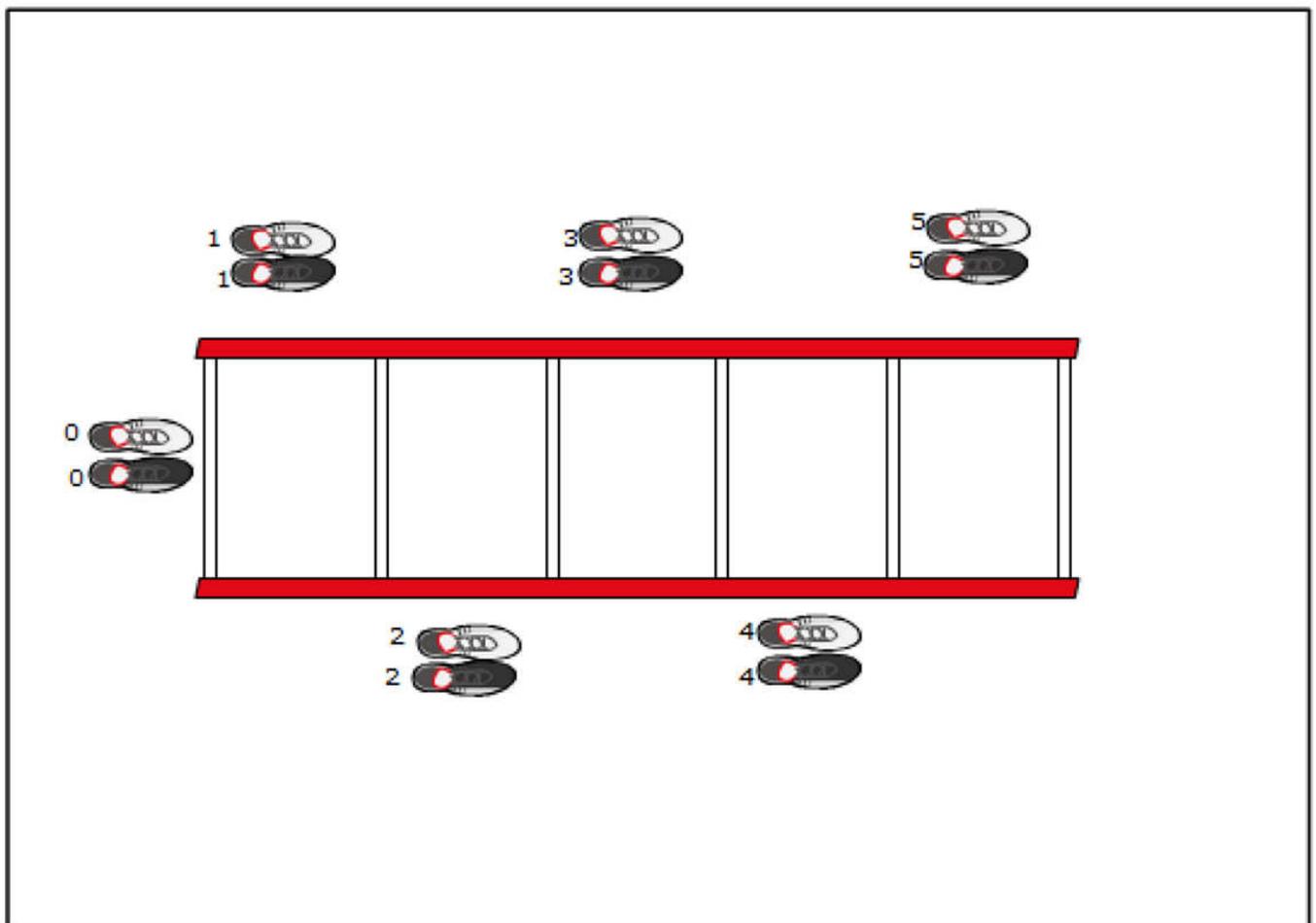
### Übungsablauf:

Die Spieler springen durch die Leiter, indem Sie beide Füße zusammenlassen und immer ausserhalb der Leiter springen. Erst links von der Leiter, dann einmal über die Leiter drüber auf die rechte Seite. Dabei sollen die Füße so eng wie möglich zusammenbleiben. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>14</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

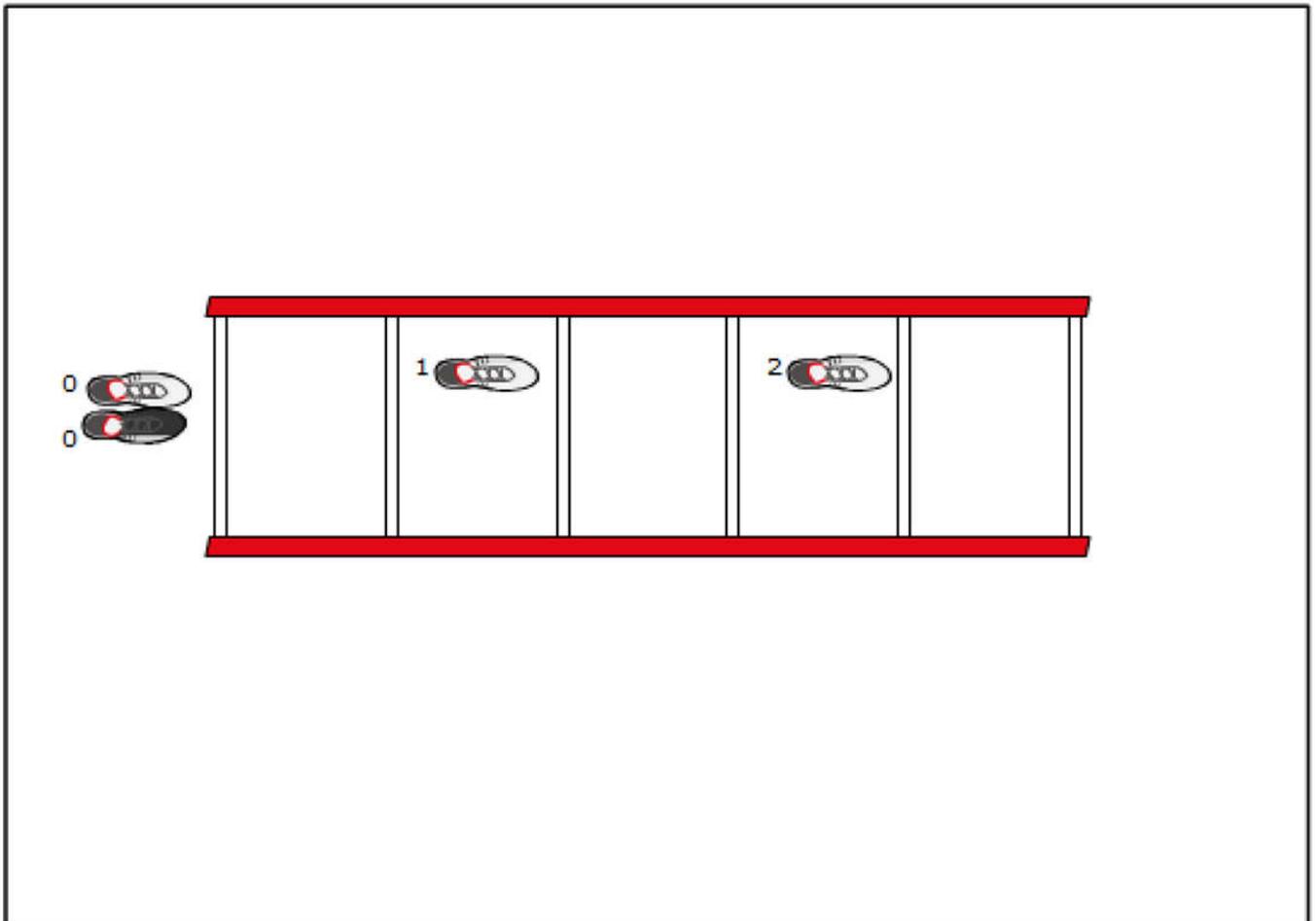
### Übungsablauf:

Die Spieler springen einbeinig durch die Leiter und lassen dabei bei jedem Sprung eine Stufe aus. Bei jedem Vorgang wird der Fuss gewechselt, zuerst springen sie mit dem linken Fuss, dann mit dem rechten Fuss.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>15</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlussprung</li> <li>▪ Sidestep</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

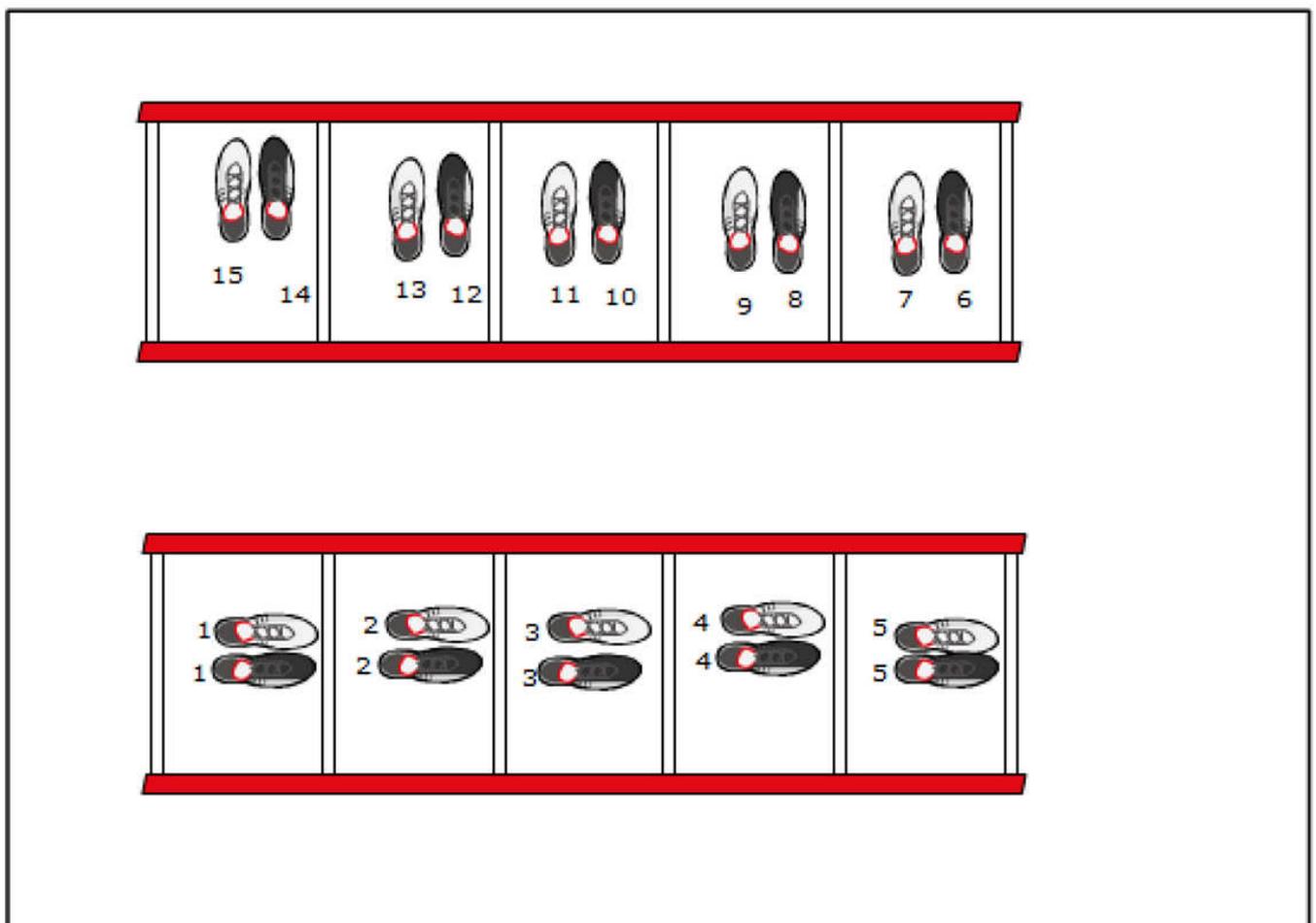
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss im Sidestep. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>16</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlussprung</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

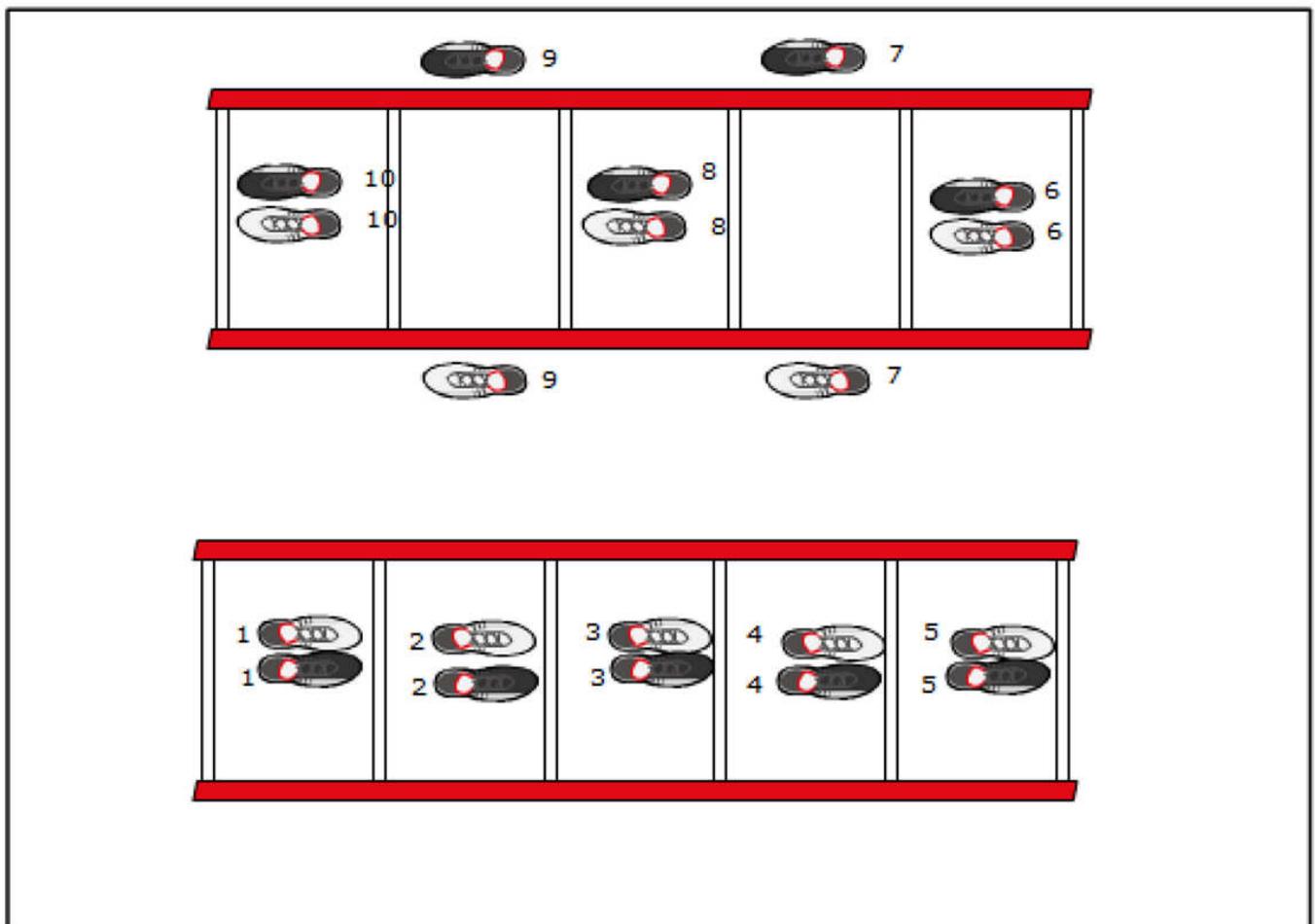
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss und hüpfen in die erste Stufe mit beiden Füßen eng zusammen. In die 2. Stufe hüpfen sie dann mit einem Fuss links und mit dem anderen Fuss rechts usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>17</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlusssprung</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

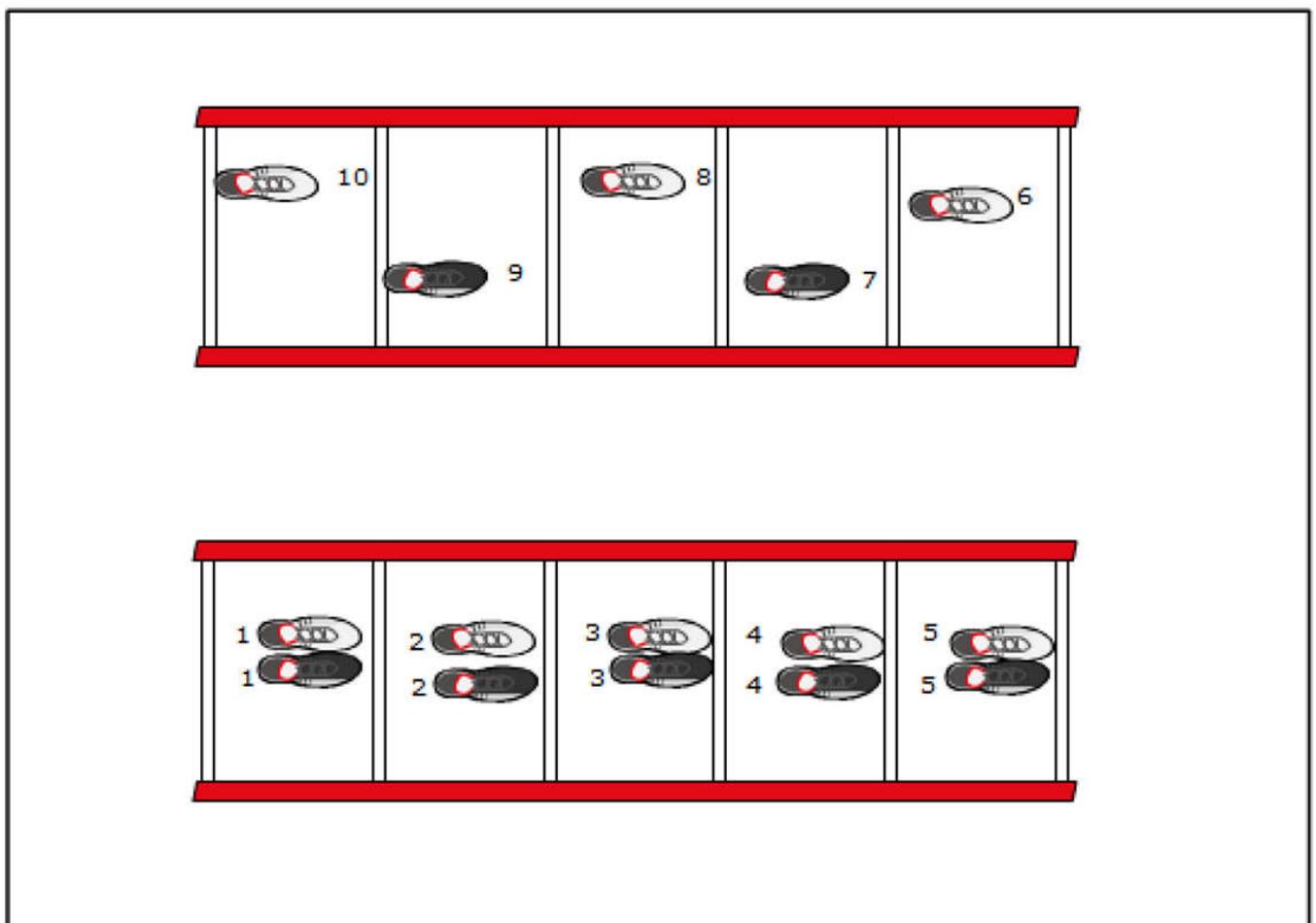
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlusssprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss und zwar rückwärts. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>18</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlussprung</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

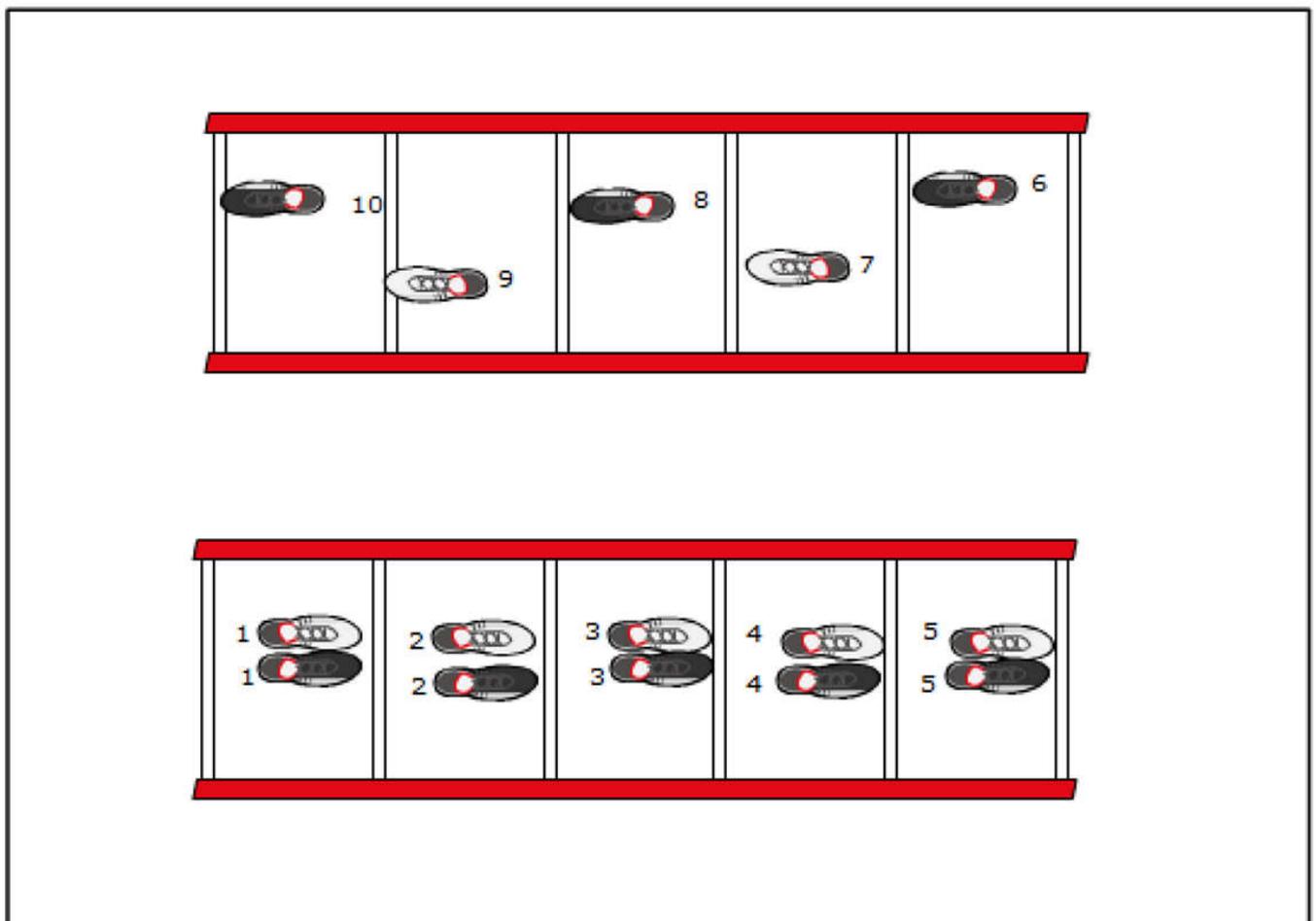
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss, indem die Spieler ein Bein immer bis zur Brust anziehen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>19</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlussprung</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

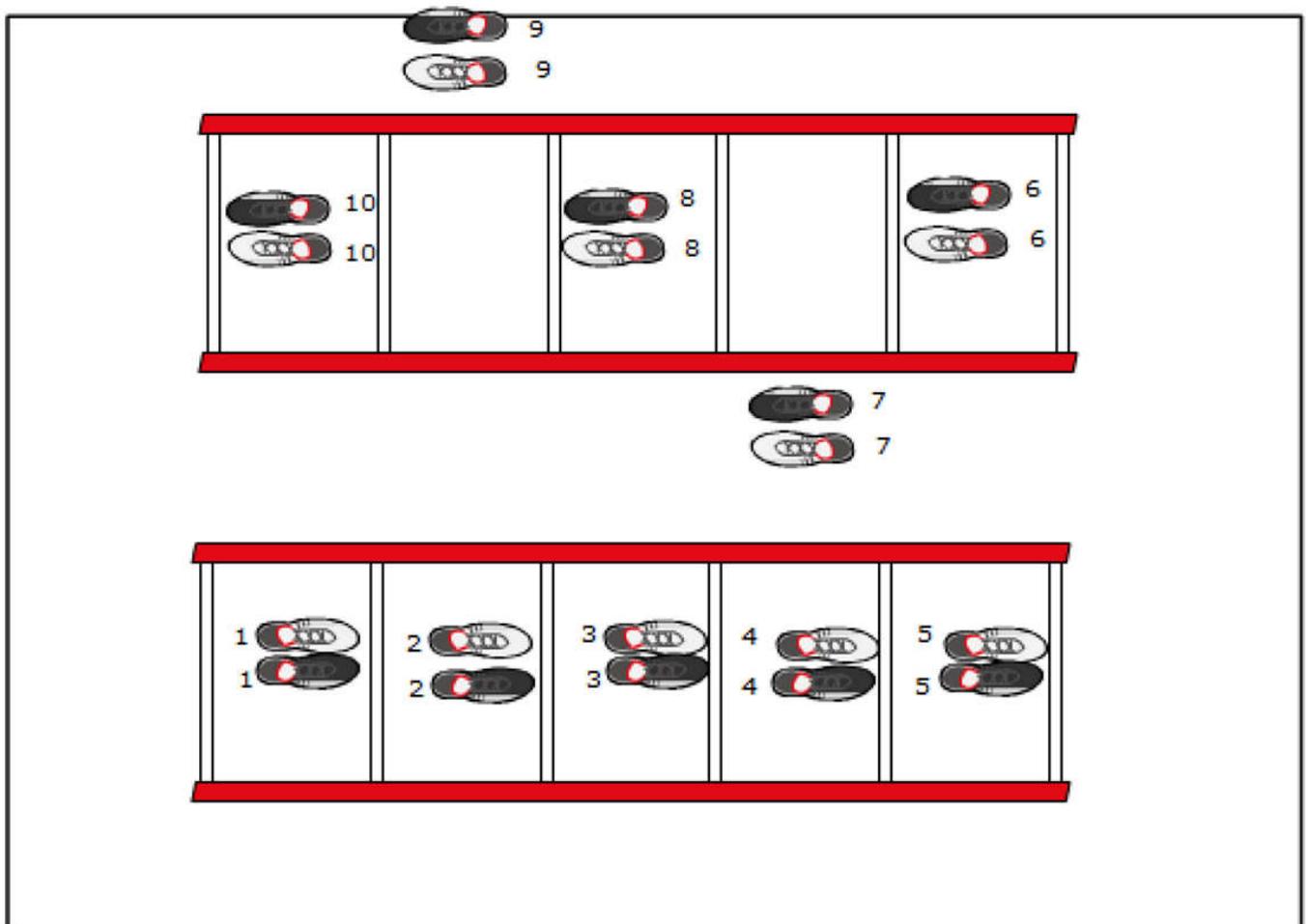
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss, indem die Spieler wieder beide Füße zusammenlassen und dann in der erste Stufe mittig springen, dann links von der Leiter, dann wieder mittig, dann rechts von der Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>20</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlussprung</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

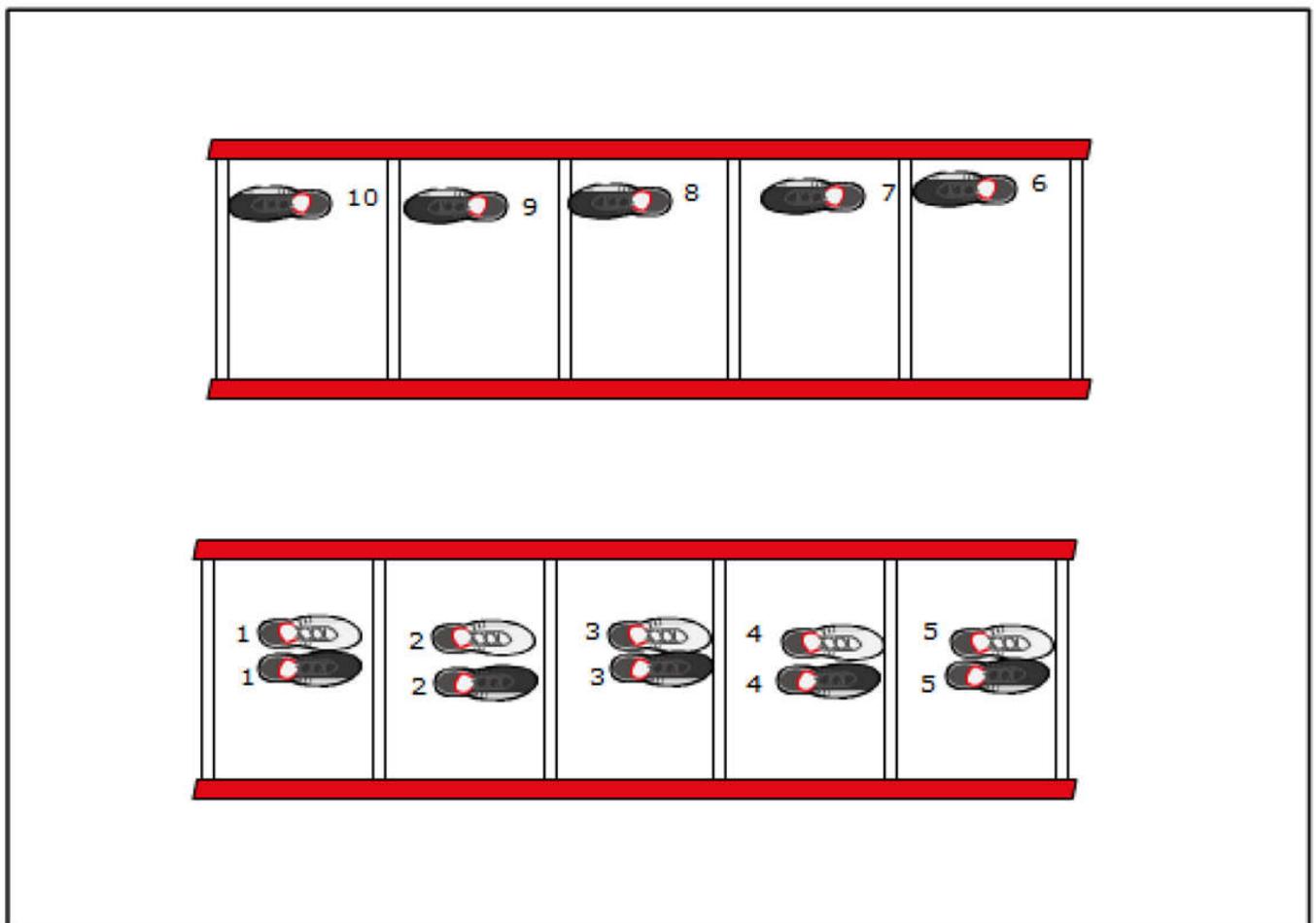
### Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss, indem die Spieler auf einem Bein durch die Leiter springen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>21</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

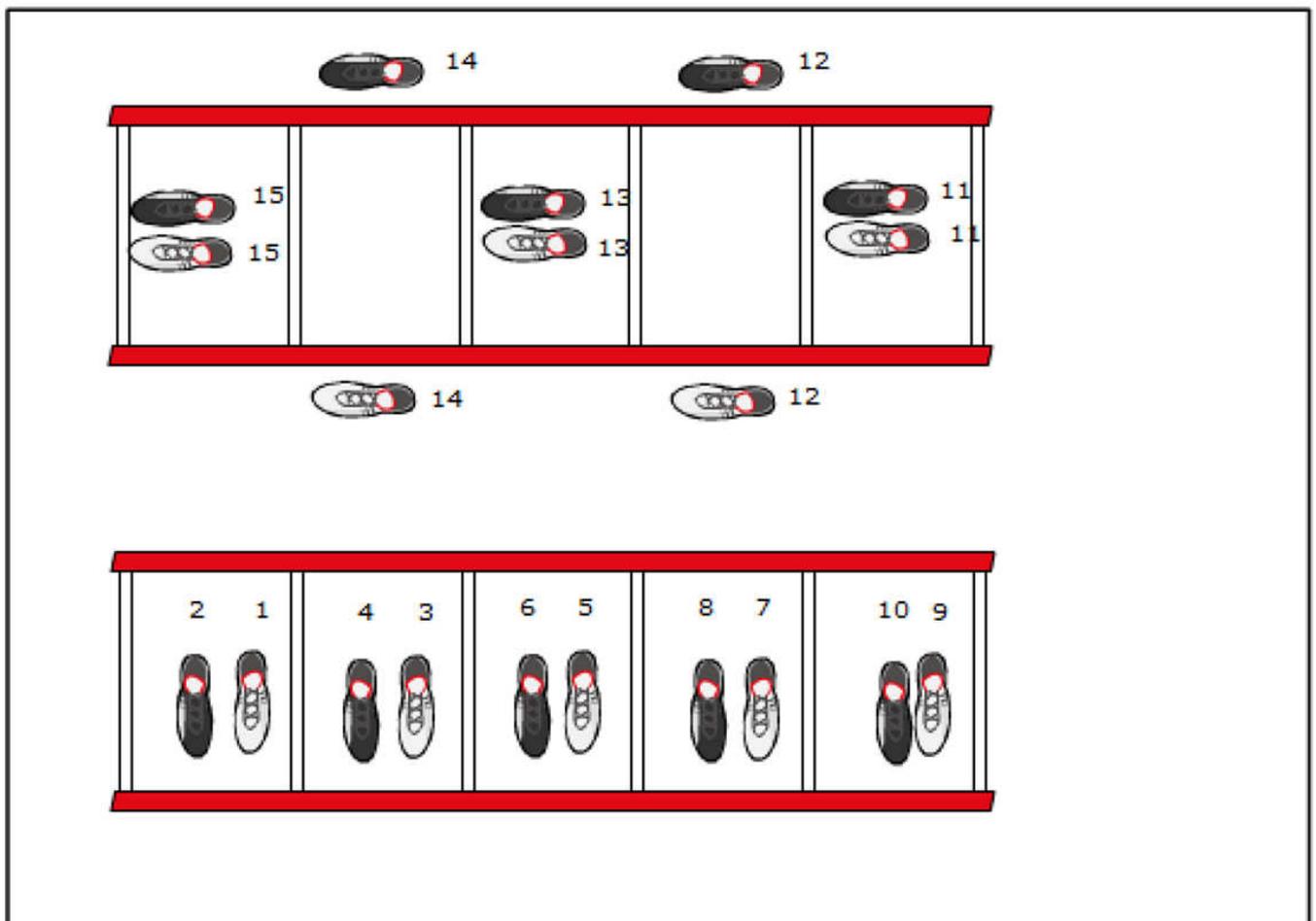
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler, indem sie in der ersten Stufe die Füße eng zusammenlassen, dann beide Füße links und rechts von der Leiter auseinander, dann wieder zusammen usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

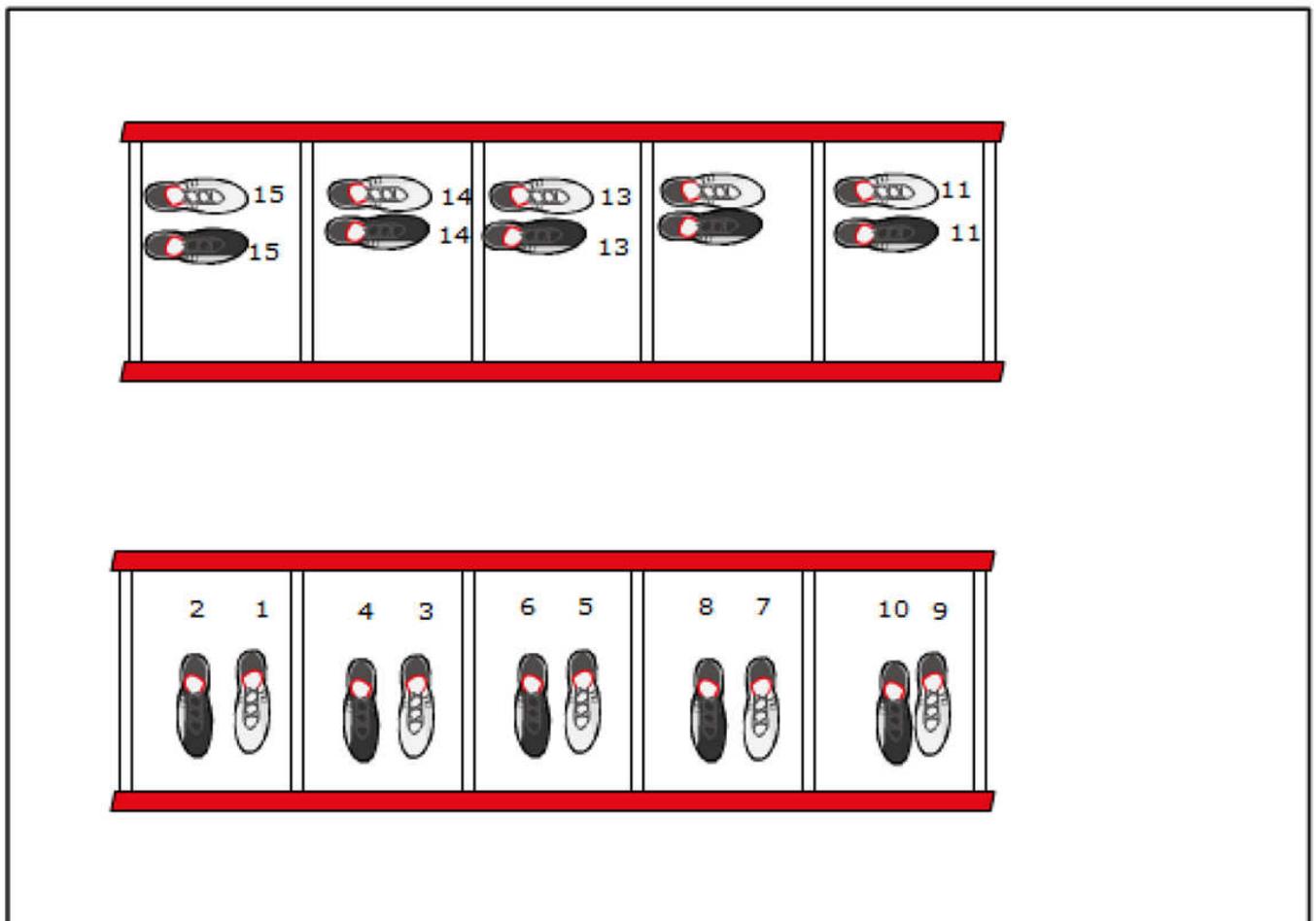
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler rückwärts. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>23</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Schlussprung</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

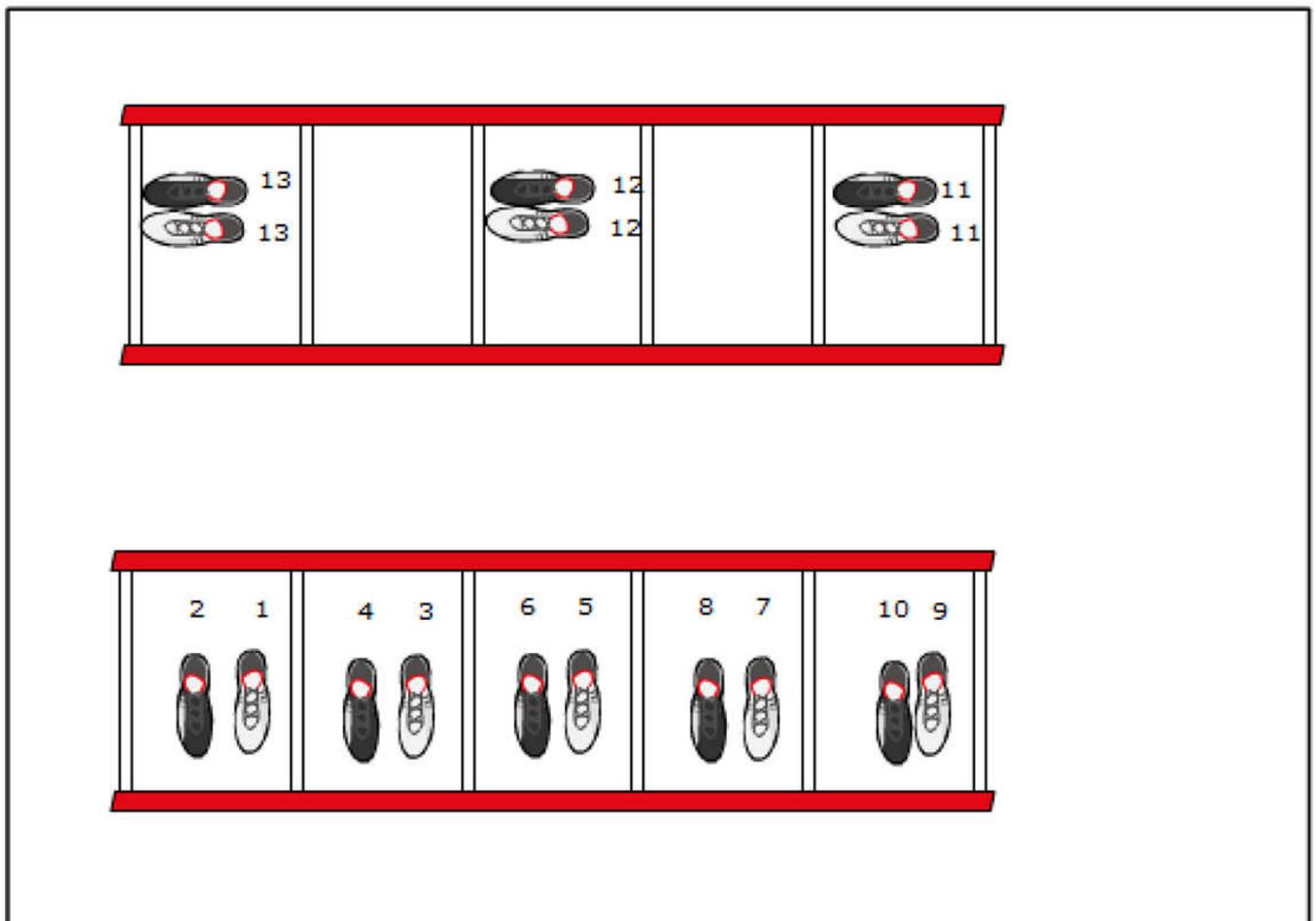
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler im Schlussprung und lassen dabei immer eine Stufe aus. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Schlussprung</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

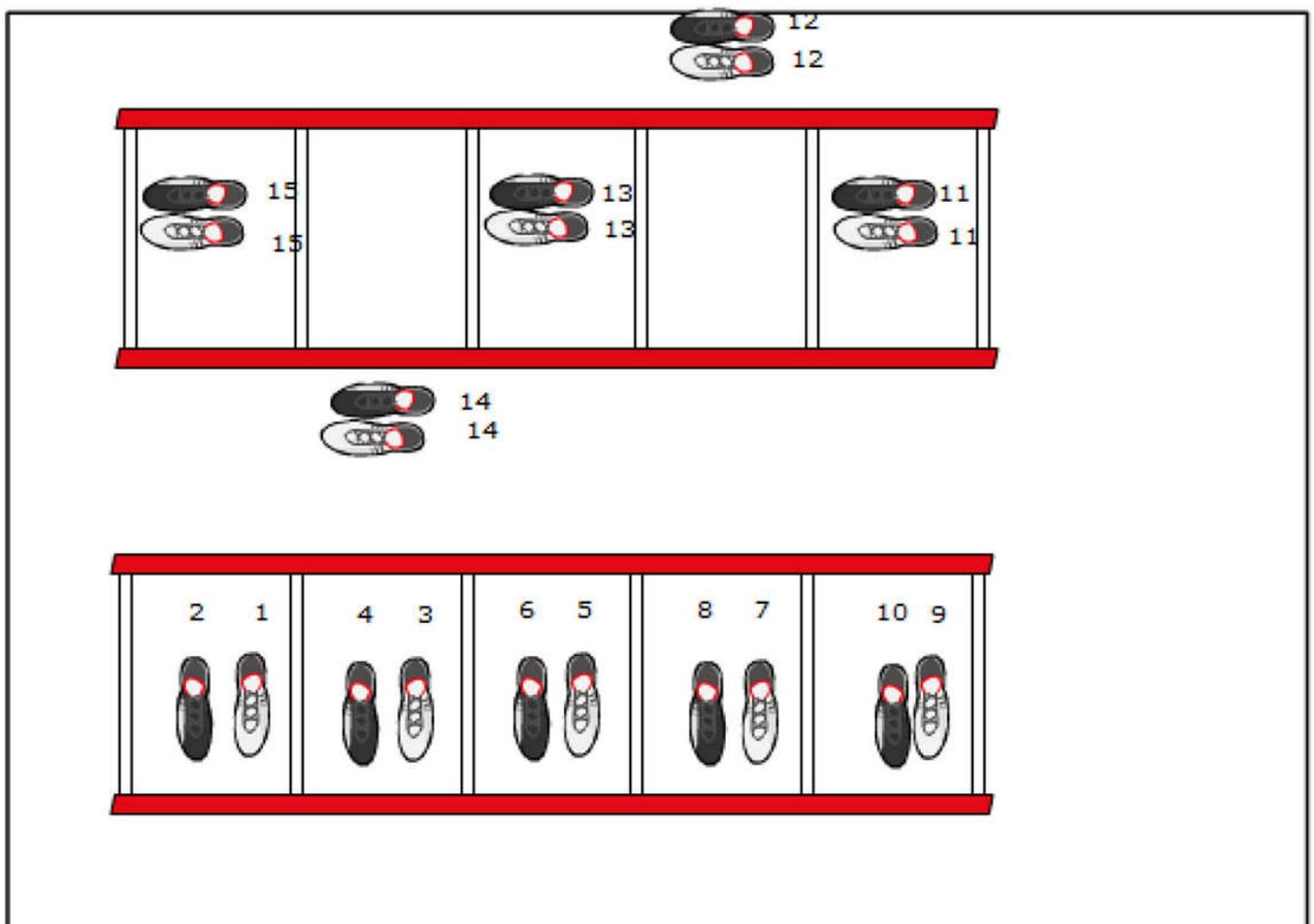
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler im Schlussprung, zuerst mittig, dann rechts von der Leiter, dann wieder mittig, dann links von der Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

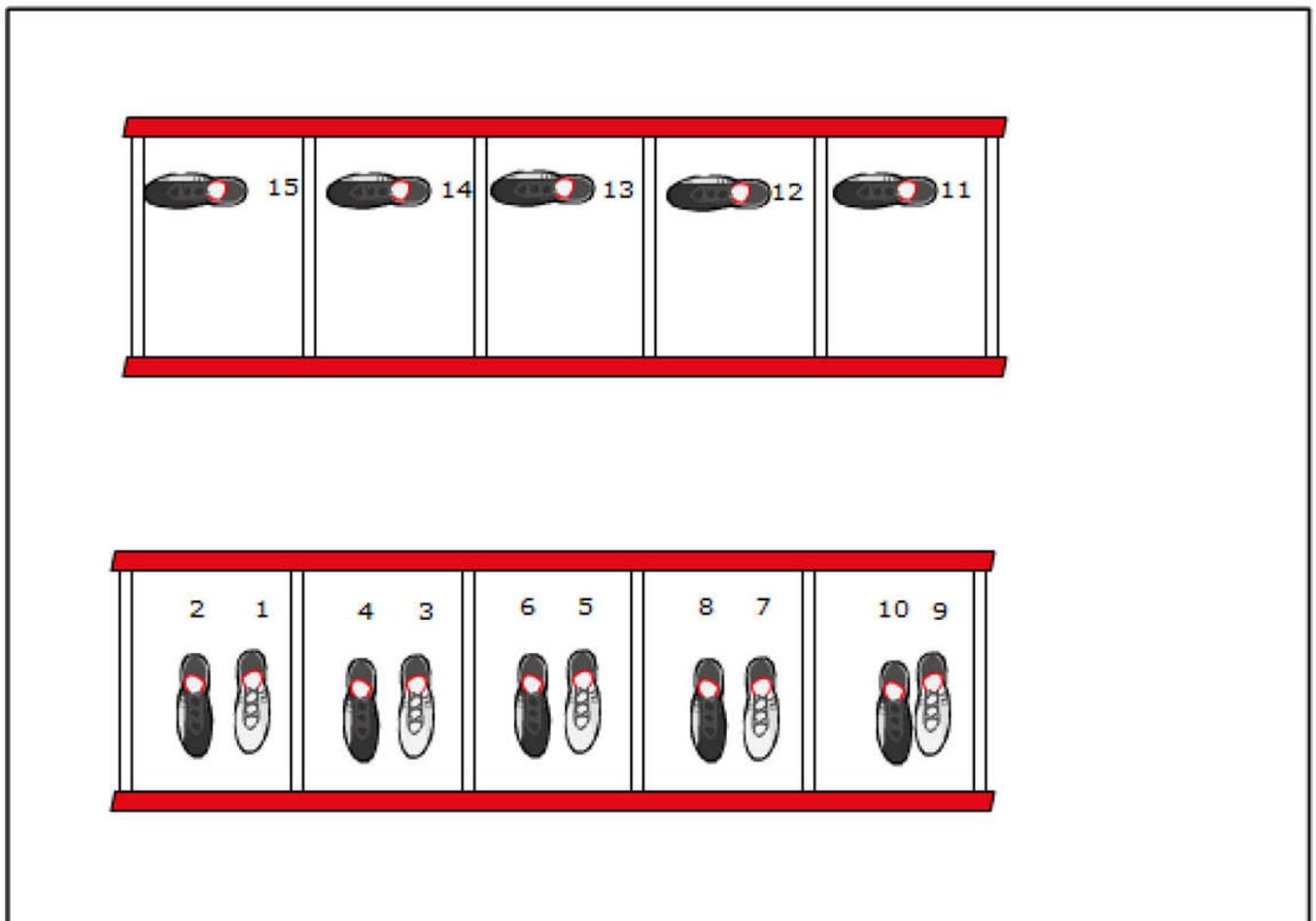
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler auf einem Bein. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal. Bei jedem Durchgang wird das Bein gewechselt.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>26</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

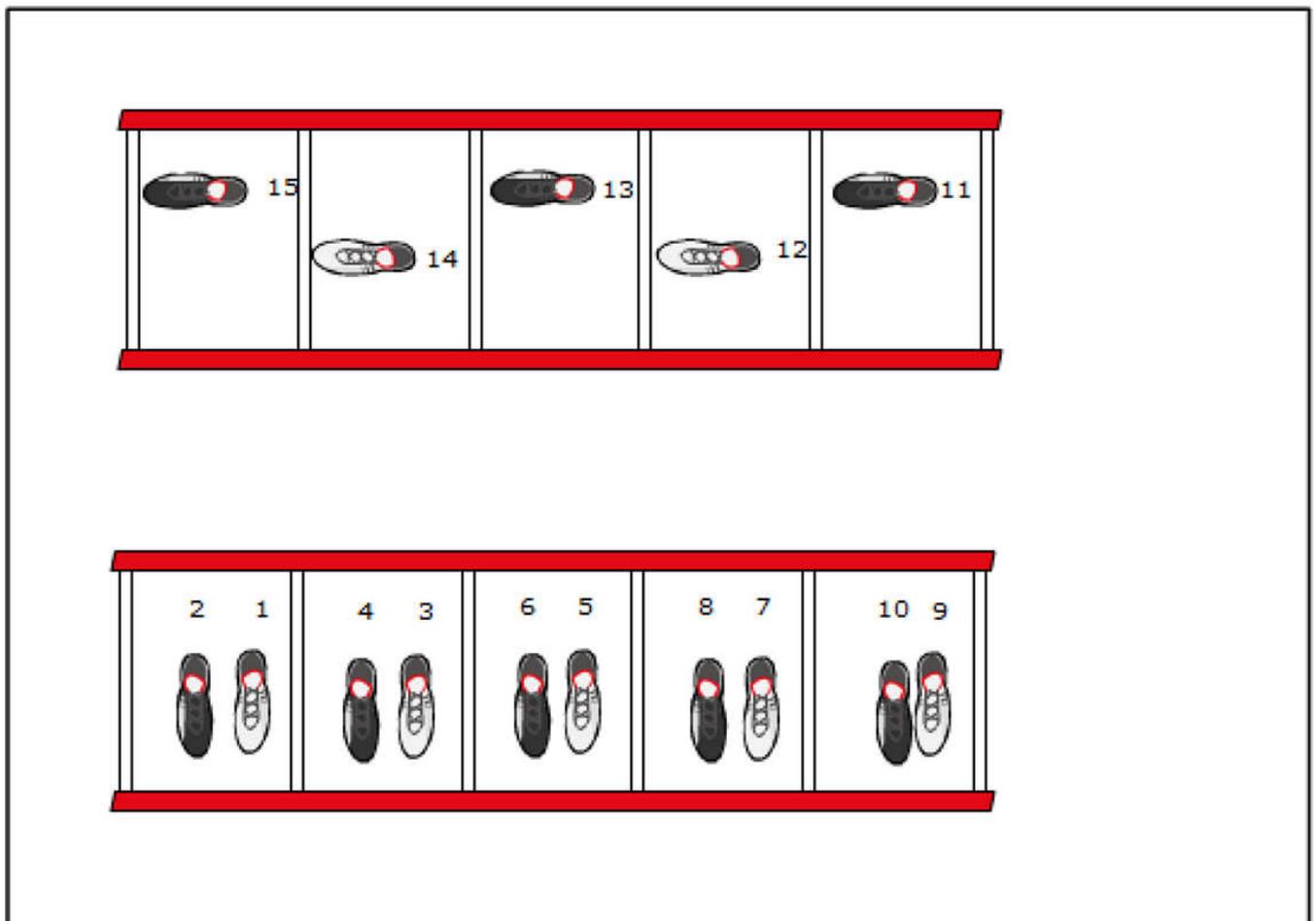
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler, indem sie immer ein Bein bis zur Brust anziehen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sidestep</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

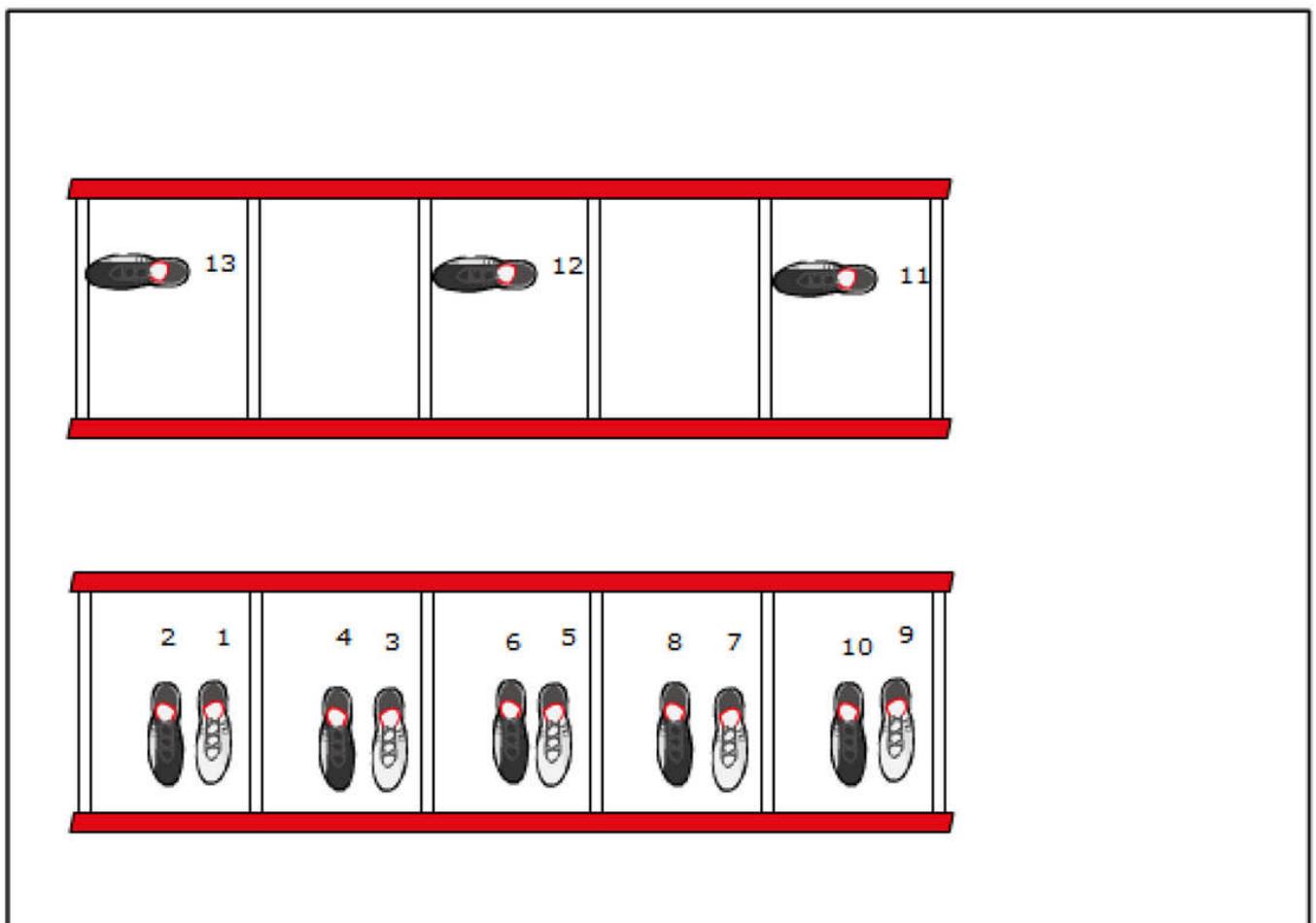
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im Sidestep durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler auf einem Bein und lassen dabei immer eine Stufe aus. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal und wechselt dabei immer den Fuss.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>28</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

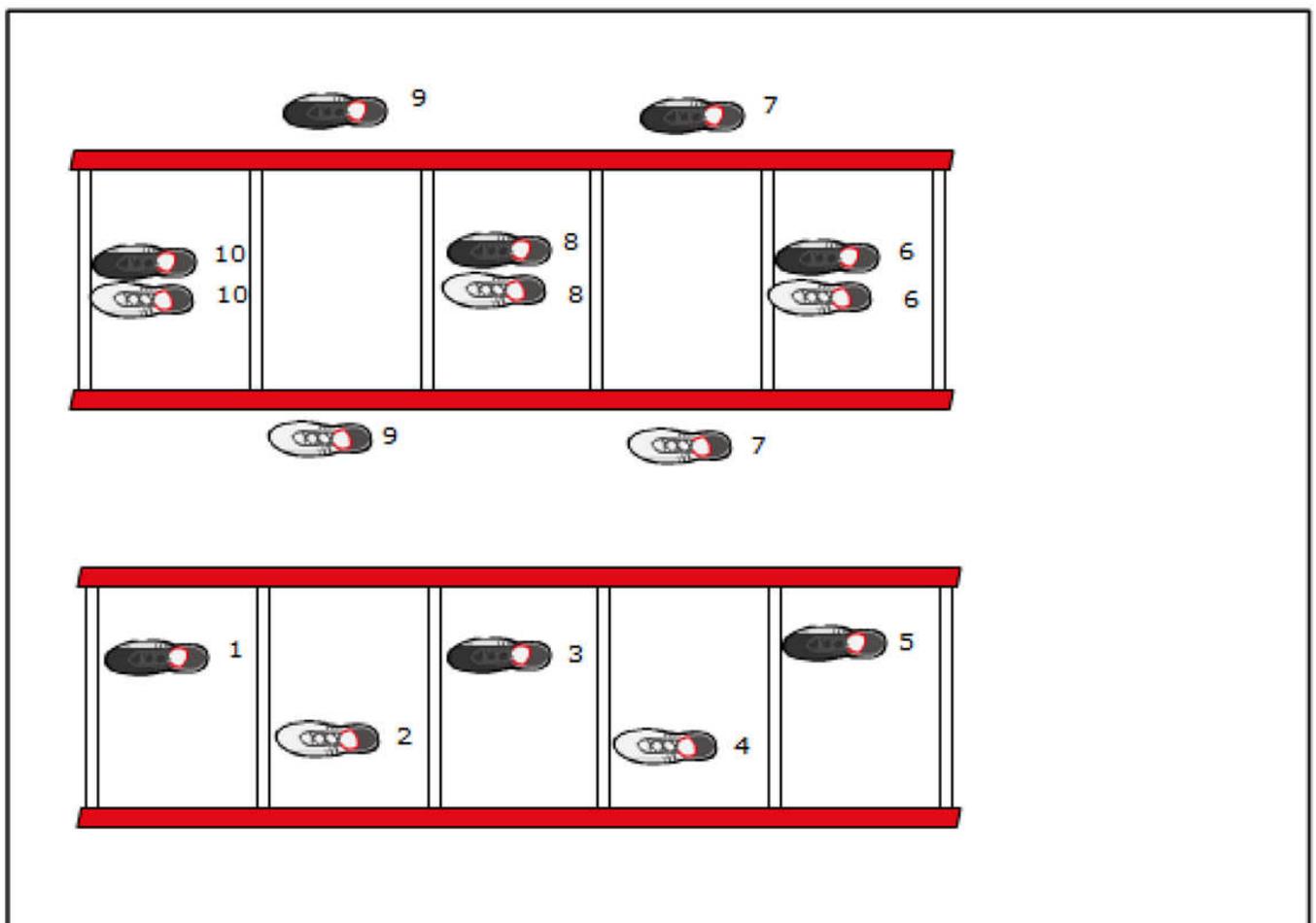
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen im rückwärts durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler, indem sie in der ersten Stufe die Füße zusammen lassen, bei der nächsten Stufe die Füße links und rechts von der Leiter setzen usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>29</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

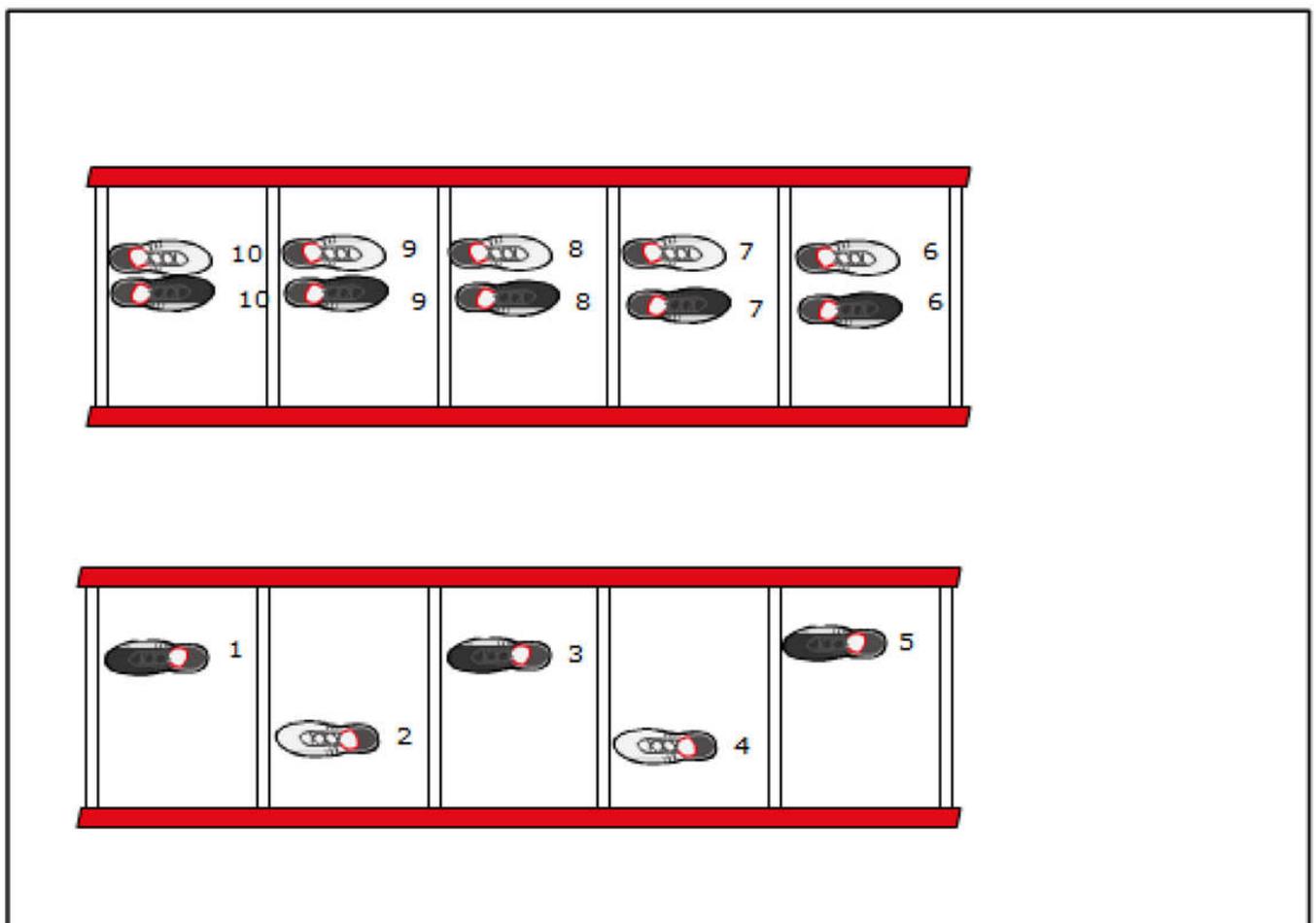
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen rückwärts durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter springen die Spieler, indem sie die Füße zusammenlassen und versuchen rückwärts durch die Stufen zu springen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>30</b>	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten
	Koordinationsleiter		

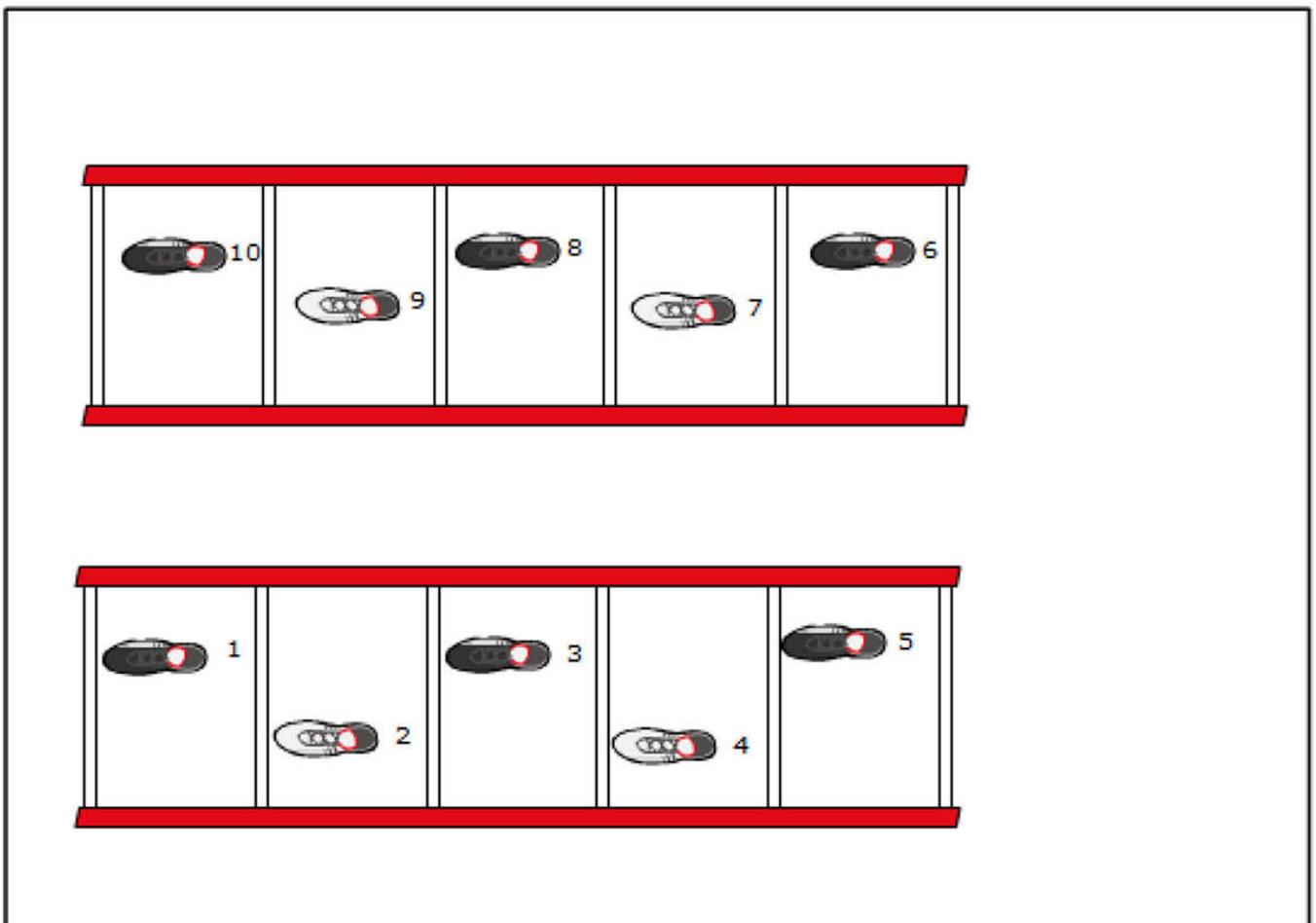
### Übungsablauf:

Die Spieler laufen rückwärts durch die erste Leiter. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler, indem sie immer ein Bein bis zur Brust anziehen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

### Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

### Darstellung:



# Teamsportbedarf.de

Weitere Artikel - perfekt für Ihr Training!

## Fussball-Kartotheken



**Kartothek  
4er Abwehrkette**



**Kartothek  
Die Abseitsfalle**



**Kartothek  
Der Rebounder**



**Kartothek  
Hallentraining**



**Kartothek  
Torwarttraining**



**Kartothek  
Teamfussball**



**Kartothek  
Koordinations-  
training**



**Kartothek  
Standardsituationen**



**Kartothek  
Modernes  
Torwarttraining Teil2**



**Kartothekenset  
Torwarttraining  
Teil 1 + 2**



**Kartothek  
Pressing  
(Forechecking)**



**Kartothek  
Modernes Flügelspiel**



**Kartothek  
Koordinative Spiele**



**Kartothek  
Saisonvorbereitung**



**Kartothekenset  
Koordinations-  
training**



**Kartothek  
Dehnübungen  
Stretching**



**Kartothek  
Das Zirkeltraining**



**Kartothekenset  
10 Kartotheken**

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.teamsportbedarf.de](http://www.teamsportbedarf.de)

# Teamsportbedarf.de

Weitere Artikel - perfekt für Ihr Training!

## Fussball-Kartotheken



**Kartothek  
Frauenfussball**



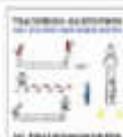
**Kartothek  
Trainingsspiele  
A oder B**



**Kartothek  
Offensives  
1 gegen 1**



**Kartothek  
Sprinttraining**



**Kartothek  
Die Koordinations-  
leiter**

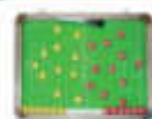


**Kartothek  
Konditionstraining**

## Trainerbedarf



**Taktikboard  
(Klemmbrett)**



**magnetische  
Taktiktafel (280 x  
350 mm)**



**magnetische  
Taktiktafel (600 x  
900 mm)**



**magn. Taktiktafel  
300 x 450 mm  
beidseitig**



**Große Taktikfolie  
inkl. Zubehör**



**50er Set  
Spiehtagblätter**



**TAKTIKMAPPE inkl.  
10 Spiehtagblätter**



**Taktikbrett (weiß)**



**GROSSES Taktik-Set**



**Zubehörset für  
Magnettafel**

Nebzu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.teamsportbedarf.de](http://www.teamsportbedarf.de)

# TeamSportbedarf.de

Weitere Artikel - perfekt für Ihr Training!

## Trainingshilfen



**Koordinations-  
leitern**



**Hürdensysteme**



**Kegelhürden**



**Markier-  
halbkugeln**



**Slalomstangen**



**Zieltorbogen**



**Pylonen**



**Koordinations-  
ringe**



**Sprintschlitten**



**Schnellkraft-  
Sprintgurt**



**Sprintfallschirm**



**Minihürden**



**Kombi-  
Hürdenset**



**Ballsack**



**Trainingsball**



**modernes  
Springseil**



**Trainingsball-  
Sets**



**Markierteller-  
Set**

Nahzu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.teamSportbedarf.de](http://www.teamSportbedarf.de)

# Teamsportbedarf.de

Weitere Artikel - perfekt für Ihr Training!

## Trainingshilfen



**großes Komplettsset  
Koordinations-  
training**



**magnetische  
Taktiktafel  
(600 x 900 mm)**



**Spielstandanzeige**



**Gewichtsweste**



**Kapitän +  
Spielführer  
Armbinde**



**Trainingsleibchen  
mit und ohne  
Wunschdruck**



**LAUFGEWICHTE  
Fußmanschetten  
30er Set**



**LAUFGEWICHTE  
Armmanschetten**



**LAUFGEWICHTE -  
Bauchgürtel 2,5 kg**



**LAUFGEWICHTE  
Fußmanschetten**



**Fußball-  
Rebounderwand  
klein**



**Fußball-  
Rebounderwand  
groß**



**Fußball-Tennisanlage  
klein**



**Fußball-Tennisanlage  
groß**



**Fußball-Trainingstor  
klein**



**Fußball-Trainingstor  
groß**



**Fit For Fight  
DVD**



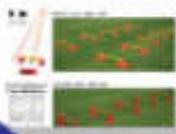
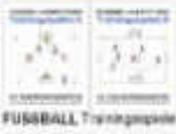
**Fußballtraining  
für junge Talente -  
CD-Rom**

Nahzu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.teamsportbedarf.de](http://www.teamsportbedarf.de)

# TeamSportbedarf.de

Weitere Artikel - perfekt für Ihr Training!

## Komplettsets

	<b>GROSSES Trainingshilfenset</b>		<b>Kegelhürdenset</b>
	<b>10er Set Minihürden</b>		<b>4er Kartothekenset Kinderfussball</b>
	<b>Sprinttraining-Set</b>		<b>Kartothekenset Torwarttraining (1.+2. Teil)</b>
	<b>Kartothekenset Koordinations-training</b>		<b>Großes Komplettset Koordinationstraining</b>
	<b>Kartothekenset Trainingsspiele A+B</b>		<b>Kartothekenset 10 Kartotheken</b>
	<b>Kartothekenset 8 Kartotheken</b>		<b>GROSSES Taktik-Set</b>



Nähezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.teamSportbedarf.de](http://www.teamSportbedarf.de)