

10 Übungen mit den Reboundern

Mit den Reboundern von EXIT Toys kann man total viele coole Tricks lernen! Und wusstest du, dass unsere Rebounder für allerlei Ballsportarten wie Fußball, Hockey und Volleyball geeignet sind? Entdecke die tollsten Übungen mit dem EXIT Rebounder:

Fußball

Die Kickback Multisport Rebounder sind ein großartiges Hilfsmittel für dein Fußballtraining. Diese Rebounder können in verschiedenen Winkeln zwischen 35° und 90° eingestellt werden, so dass du selbst festlegen kannst, wie der Ball zurückprallen soll. Je schräger der Rebounder eingestellt ist, desto herausfordernder ist das Spiel

Übung 1: Schusstechnik

Stelle den Rebounder für eine Anfängerübung aufrecht, in einem Winkel von 90°, hin. Der Ball wird dann in einer geraden Linie zurückgeprallt, damit du ganz einfach deine Schusstechnik üben kannst. Du kannst die Regeln so schwierig gestalten, wie du willst. Spiele den Ball beispielsweise rüber, so oft du kannst. Wirst du 99 schaffen? Dann bist du bereit für die nächste Übung.

Übung 2: Annahme

Zeit für das echte Training! Stelle den Rebounder in einem schrägen Winkel ein, so dass der Ball in einem Bogen zurückprallt. Der Trick ist nun, den Ball mit deiner Brust, deinen Schultern und deinem Knie oder vielleicht sogar deinem Nacken anzunehmen. Oder schaffst du es den Ball zurück in das Netz des Rebounders zu köpfen? Auch für Torhüter ist ein abprallender Ball sehr herausfordernd! Es gibt also genug Möglichkeiten, alle deine Fußballtricks zu trainieren.



Übung 3: Hochhalten

Bist du ein Profi im Ballhochhalten? Gebe der Sache einen extra Kick, indem du den Ball ab und zu in den Rebounder spielst und dann weitermachst. Schaffst du immer noch 99?

Übung 4: Multi-Level Training

Für noch mehr Abwechslung kannst du mit dem Kickback Fußball Rebounder von EXIT Toys üben. Dieser Rebounder fordert dich auf gleich zwei Weisen heraus: Du kannst den Ball entweder in das Netz schießen oder ihn untendurch passen. So entscheidest du selbst, wie der Ball zurückgespielt wird: gerade oder in einem Bogen. Das macht gleich doppelt so viel Spaß!

Hockey

Die Hockey Rebounder, auch Hockey-Tchouks genannt, sind perfekt, um deine Hockeyfähigkeiten auf das nächste Level zu bringen.

Übung 5: Passen und Annehmen

Ein gerader, flacher, hoher, harter oder schwacher Pass: mit dem Rebounder lernst du das genaue Anspiel auf deine Mitspieler. Stelle den Rebounder in einen Winkel von 90° ein und übe deinen Pass und deine Annahme. Je näher du dem Rebounder kommst, desto einfacher ist die Übung. Geh immer weiter zurück und fordere dich selbst heraus!



Übung 6: Tore schießen über den Rebounder

Hast du auch ein EXIT Hockeytor? Dann ist es auch eine gute Übung, Tore über den Rebounder zu schießen. Du kannst den Rebounder diagonal neben das Tor stellen, um den Ball zu dir selbst zu passen und dann auf das Tor zu schießen. Du kannst dich aber auch dafür entscheiden, den Rebounder genau gegenüber dem Tor zu platzieren. In diesem Fall stehst du mit dem Rücken zum Tor und versuchst, „blind“ zu treffen.



Übung 7: Hochhalten

Viele Kinder üben ihre Fähigkeiten, indem sie den Ball mit dem Schläger hochhalten. Das macht natürlich noch mehr Spaß, wenn man einen Rebounder zum Spiel hinzufügt.

Volleyball

Dann ist es jetzt an der Zeit für das Volleyballtraining! Zieh deine Knieschoner an, mach deinen Multisport Rebounder bereit und leg los.

Übung 8: Stell- und Pass-Technik

Für Spielmacher und Liberos ist der Rebounder ein hervorragendes Trainingsmittel, da man mit ihm seine Stell- und Passtechnik verbessern kann. Dazu stellst du den Rebounder in den gewünschten Winkel ein und spielst ihn so oft wie möglich hintereinander an. Während des Spiels kannst du zwischen Ober- und Unterhandtechnik abwechseln. Nach einer Weile wirst du deinen Mitspielern den Ball mit immer mehr Präzision und Gewandtheit zuspielden! Ein Geschenk für dich und deine Mitspieler zugleich, also.

Übung 9: Smash-Technik

Auch für das Pass- und Laufspiel ist ein Rebounder ein echtes Must-Have, denn er ist das perfekte Hilfsmittel, um an deinem Smash zu arbeiten! Stelle den Rebounder in einen Winkel von 35° ein, so dass der Ball in einem Bogen zurückprallt. Dann kannst du so oft wie möglich in den Rebounder smashen, bis du den perfekten Smash entwickelt hast. Klappt das gut? Pass den Ball in den Rebounder und smashe ihn so hart wie möglich über das Volleyballnetz! Eine tolle Art und Weise, sich mal o richtig auszulassen.

Übung 10: Tauchen (nur drinnen!)

Mit dem EXIT Rebounder kannst du auch an deiner Tauchtechnik arbeiten. Zum Beispiel bei den oben genannten Übungen. Fliegt der Ball etwas zu weit? Dann rutsche so schnell wie möglich hinter ihm her, damit du ihn noch hochpassen kannst. Hinweis: Diese Übung ist nur in der Sporthalle möglich, damit du auch wirklich auf dem Boden rutschen kannst.

Think less, train more

Dies war eine Auswahl aus den zahlreichen Übungen, die mit den multifunktionalen Reboundern von EXIT Toys möglich sind. Natürlich kannst du mit diesem schönen Produkt noch viel mehr Sportarten treiben. Wie wäre es mit Handball, Softball, Smashball, Wasserball oder Tchoukball?